



ضاعف إنجازك



خطوات عملية

د. بندر آل جلالة

طبيب وباحث في الطب النفسي الإيجابي



ⓗ المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤١هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ال جلاله، بندر سعيد
ضاعف إنجازك .كيف ترتب حياتك وتحقق أهدافك. / بندر سعيد
ال جلاله ؛ عبدالحميد عبدالله .- الرياض ، ١٤٤١هـ

..ص ؛ ..سم

ردمك: ٦-٣-٩١٤٤٢-٦٠٣-٩٧٨

١- النجاح أ.عبدالله، عبدالحميد (مراجع) ب.العنوان

ديوي ١٥٨,١ ١٤٤١/٩٨٣٨

رقم الإيداع: ١٤٤١/٩٨٣٨
ردمك: ٦-٣-٩١٤٤٢-٦٠٣-٩٧٨



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center for Mental Health Promotion

هذا الكتاب

هذا الكتاب هو أحد المنتجات المعرفية لمبادرة حياة أفضل من تأليف الدكتور بندر آل جلالة، وتعتبر المبادرة أحد برامج المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، يقدم من خلالها محتوى عملي مبسط وورش عمل تهدف إلى تعزيز مهارات الحياة.

better_life@ncmh.org.sa
تويتر:@betterlife_ncmh

المحتويات

المحتويات	5
مقدمة	8
مهارات الحياة	9
ما هي مهارات الحياة؟	9
المثابرة	11
كن مثابراً	10
الأهداف والتخطيط	16
كيف تضع أهدافك وتخطط لحياتك؟	16
ما هي بالفعل الفائدة من التخطيط؟	18
كيف نخطط؟	19
الوقت والإنتاجية	30
كيف تنظم وقتك وتزيد إنتاجيتك؟	30
عوامل الإنتاجية	31
فوائد الاهتمام بإدارة الوقت وتحسين الانتاجية	31
كيف تزيد إنتاجيتك وتنظم وقتك؟	33
مهارات العمل	42

كيف تحسن مهاراتك في العمل؟	42
من أبرز مهارات العمل	42
الثقة بالنفس	48
كيف تزيد ثقتك بنفسك؟	48
خطوات ومصادر الثقة بالنفس	48
المهارات الاجتماعية	58
كيف تحسن مهاراتك الاجتماعية؟	58
خطوات تحسين المهارات الاجتماعية	59
اتخاذ القرارات	64
ما هي استراتيجيات اتخاذ القرارات؟	64
القراءة	67
كيف تكتسب عادة القراءة؟	67
حول القراءة	76
ماذا وكيف نقرأ؟	67
التركيز	70
كيف تحسن تركيزك؟	71
طرق تحسين التركيز	73

كيف يمكننا ممارسة اليقظة الذهنية؟	74
الطرق الأخرى لزيادة التركيز	74
الاسترخاء	76
كيف يمكنك ممارسة الاسترخاء؟	76
طرق الاسترخاء	78
التحفيز الذاتي	80
كيف تحفز نفسك؟	80
خطوات التحفيز الذاتي	81
المراجع	87

مقدمة

مهارات الحياة؛ مثل التخطيط والانضباط الذاتي وتنظيم الوقت والثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي والمرونة النفسية وغيرها، تربطها علاقة مباشرة بجودة حياة الشخص وصحته النفسية. وقد دلت العديد من الأبحاث والدراسات العلمية على ذلك، فكلما امتلك الشخص المزيد من المهارات لإدارة حياته بشكل جيد كان أكثر نجاحاً وسعادة.

ويسعدني في هذا الكتاب أن أقدم لك العديد من مهارات الحياة اللازمة لتحقيق النجاح والعيش بصحة نفسية جيدة، كما حرصت أن أستند لأحدث الدراسات والأبحاث العلمية الرصينة، وأن يكون الطرح مبسطاً.

آمل أن ما ستقرؤه هنا سيغدو دليلاً لحياة ناجحة، وعرضاً لأهم المهارات التي تحتاجها لتحقيق أحلامك.

المؤلف، ميونخ، ١٢ مارس ٢٠٢١

مهارات الحياة

ما هي مهارات الحياة؟

عرّفت منظمة الصحة العالمية مهارات الحياة: بأنها المهارات والسلوكيات الإيجابية التي تمكن الشخص من التعامل مع متطلبات الحياة بفاعلية، وتسهم في وقايته من الأمراض والاضطرابات.

وكما نعلم فإننا نعيش هذا العصر في بيئة تنافسية تتطلب جهداً أكبر ومهارات متعددة، ولذا تلعب مهارات الحياة دوراً أساسياً لزيادة القدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية، وتحقيق النجاحات العظيمة. وبناءً على الأبحاث العلمية، فلا يوجد حتى الآن قائمة متفق عليها لتلك المهارات.

ولكن يمكننا تقسيمها إلى أربعة أقسام رئيسية، تحوي جميعها على 40 مهارة، منها:

❖ المهارات الاجتماعية

مهارات التواصل، مهارات العلاقات الاجتماعية، مهارة العلاقة الزوجية، مهارة تربية الأبناء، مهارات العمل الاجتماعية، مهارة التفاوض، مهارة التحدث والإلقاء، مهارة التعامل مع النقد، مهارات القيادة والإدارة، مهارة التأثير، مهارة الاقناع، وغيرها.

❖ مهارات الفاعلية

مهارة الإنتاجية، مهارة التعامل مع التسويف، مهارة التخطيط، مهارة إدارة الوقت، مهارة الإنجاز في العمل، مهارة التركيز، مهارة التعامل مع الفشل،

مهارة التعامل مع المال، مهارة التعلم والمذاكرة، مهارة الكتابة، مهارة القراءة، وغيرها.

❖ المهارات الإدراكية

مهارة التفكير الإيجابي، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة اتخاذ القرارات، مهارة التفكير النقدي، مهارة حل المشكلات، مهارة الوعي الذاتي، مهارة العيش في الحاضر، مهارة التفكير التفاؤلي، مهارة الحفظ، وغيرها.

❖ المهارات النفسية

مهارة المرونة النفسية، مهارة التعامل مع المشاعر، مهارة الثقة بالنفس، مهارة التفاؤل، مهارة تقدير الذات، مهارة الحوار الذاتي، مهارة التحفيز الذاتي، مهارة الاسترخاء، مهارة التعاطف الذاتي، وغيرها.

ويمكننا أيضاً أن نقسم هذه المهارات حسب طريقة اكتسابها إلى: مهارات تفكير ومهارات سلوك، حيث تمكننا من امتلاك مشاعر إيجابية جميلة، والعيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.

ولو نظرنا إليها من زاوية أخرى لوجدنا أنها طرق تفكير وأفعال يمكن تحويلها إلى عادات يومية مستمرة، وتلك العادات سوف تشكل في النهاية الشخصية التي نريد، ومن خلالها نستمر في التحسن المستمر.

تبين قصص الناجحين، أنهم نسجوا قصص نجاحهم بخليطٍ من هذه المهارات، والتي شكّلت العمود الفقري لإنجازاتهم في الحياة، وطريقة تعاملهم مع التحديات والعقبات.

المثابـــرة

كن مثابراً

لو اطلعت على قصص معظم الناجحين في العصور المختلفة، ستجد أن أغلبهم واجه تحديات صعبة، والتي كانت خارج نطاق راحتهم، مما قادهم لبذل جهد كبير كما ثابروا واجتهدوا. وحياة معظمهم كانت تعج بأنواع مختلفة من الصعوبات والتحديات، لكنهم لم يتخذوا منها أعذراً للتخلي عن أحلامهم ولا عن سيرهم نحوها، بل استمروا وبنوا منها جسوراً، وصنعوا من خيوطها حبالاً ليواصلوا الصعود.

يقول روب والكر: " أشهر الناجحين تعرضوا لصعوبات جمّة، وتمكنوا من التغلب عليها، لم يصعدوا بسهولة إلى القمة فوق موجة كبيرة من المديح، لقد قضوا في الواقع معظم سنوات ما قبل النجاح يتعرضون للصراخ من قبل المعارضين، ولكنهم ثابروا، لقد كان الأمر صعباً بشكل لا يصدق ".

يصف دنكان موجوكو المثابرة بقوله: "هي الاستمرار في مواجهة النكسات والتحديات، هي الدافع الداخلي الذي يبقيك في اللعبة عندما يقول كل شيء آخر أن الوقت قد حان للاستسلام، إنها التصميم على التقدم خطوة تلو الأخرى عندما لا يكون خط النهاية واضحاً، هي سلسلة من الجسور لعبور أنهار الشدائد، هي القوة الدافعة للمتابعة وبذل الجهد حتى النهاية لتحقيق أهدافك وأحلامك ورؤيتك".

إن امتلاك الموهبة والمعرفة لا يكفي لتحقيق النجاحات وخاصة العظيمة منها! لكن بوجود الإصرار والعزيمة والمثابرة وبذل الجهد الكبير، بعد الاعتماد على الله، سوف تمتلك جسر الوصول لتحقيق أحلامك، فهجر منطقة الراحة الخادعة، والقيام بالمجازفة المحسوبة نحو مزيد من النجاح، هي العلامة الفارقة

للناجحين على مر العصور، وهنالك حكمة صينية تقول: " لن تجد اللآلئ على شاطئ البحر، إن أردت واحدة فعليك الغوص عميقاً من أجلها! ".

كما أن التضحية هي ثمن طبيعي للرحلة والمثابرة نحو الحلم، قد تضحي بأمور مالية أو اجتماعية، قد تضحي ببعض الفرص الوظيفية التي لا تشبع شغفك، قد تسمع النقد والتأنيب من الآخرين وحتى من أقرب الناس إليك، قد تجد نفسك غريباً وحيداً في سيرك واتجاهك، حينها ينبغي أن تدرك أنك في حال أخذت بالأسباب وهيأت نفسك لكل الظروف، واستعنت بالله فسوف تكون سعيداً مستمتعا بقية حياتك، سواء حققت ما تريد أو حتى إن لم تحققه!

فإن حققته عشت ممتناً سعيداً، وإن لم تحققه ستكون في مستوى عالٍ من الرضى عن النفس، وستكون هادئ البال، بشرط أن تحسن مرونتك النفسية ويصبح لديك معرفة واهتمام بها.

يقول مايكل بولوك: " عندما يتعلق الأمر بإحداث تغيير في حياتك أو تحقيق أهدافك، فلن يكون الأمر سهلاً على الأرجح، من المحتمل أن يستغرق وقتاً أطول مما تتوقع، من شبه المؤكد أنك ستواجه نكسات وإخفاقات قصيرة المدى على طول الطريق، خاصة عندما يتعلق الأمر بإنشاء عادات جديدة أو تطوير مهارات جديدة أو تعلم مفاهيم جديدة ".

المؤلفة جيه رولينج مرت بصعوبات معيشية صعبة جداً في ذات الوقت كانت تثابر وتجتهد في الكتابة والتأليف، حتى أنجزت روايتها الأولى في الوقت الذي لم تكن معروفة ككاتبة، قدمت روايتها للعديد من دور النشر ولكنهم رفضوا نشرها! وفي النهاية وافقت دار نشر صغيرة على نشرها، لكن العجيب أن الرواية حققت

نجاحاً مبهراً، هذه الكاتبة هي صاحبة سلسلة كتب هاري بورتر ! حيث قدرت شركتها في عام 2015م بما قيمته 15 مليار دولار ! وهي بذلك تعتبر أغنى مؤلفة!

تذكر أن النجاح والوصول لتحقيق الأحلام ليس خطاً مستقيماً، فمن طبيعته وجود الكثير من التعرجات والالتواءات، قد تتعرض للنكسات والعقبات وأنواع عديدة من الرفض، لذا كن مرناً صبوراً، فالصبر كما قيل مفتاح الفرج، قد تجد نفسك تعيش حالة انتظار طويلة، ولا تعلم كيف ستكون الأمور بعد ذلك، وفي بعض المراحل قد لا تجد أية إشارة على انتهاء أي أزمة تعيشها، قد يبدأ اليأس يطل برأسه، قد تسوء الأمور، قد تجد أنك في حالة من الإنهاك النفسي والتعب الجسدي، قد تجد نفسك أمام مفترق طرق، أمام أبواب مغلقة، قد يبدأ الإحباط يتسلل إلى مشاعرك وذاتك، حينها تجد نفسك واقعاً بين خيارين، فإما أن تتعامل بوعي مع المشكلات والتحديات، أو تنسحب تاركاً ورائك فرصاً عظيمة لتحقيق ما تريد، أو على الأقل الشعور بالرضى الكبير عن نفسك حتى لو لم تحقق ما أردت. لذا كلما كنت مثابراً ستجد أن عقليتك في التعامل مع الصعوبات قد تغيرت، فلن تقف طويلاً أمام الباب المغلق بل ستبدأ في التساؤل: هل هذا هو الباب الوحيد؟!، يقول تومي لازورد: " إذا انشغلت أكثر من اللازم بالباب المغلق، فلن تصل أبداً إلى الباب المفتوح! ".

المثابرة هي مهارة يمكن للشخص ممارستها والتعود عليها، كما أن درجتها تعتمد بشكل كبير على نوع العقلية التي يمتلكها الشخص، تشير الباحثة كارول دويك إلى أن هنالك نوعين من العقلية، العقلية الثابتة Fixed Mindset، وعقلية النمو Growth Mindset، حيث يميل أصحاب العقلية الثابتة إلى الاعتقاد بأن ذكائهم

ومواهبهم سمات ثابتة، ويعتقدون أن الموهبة وحدها تحقق النجاح دون مجهود، كما أنهم يفتقدون للمرونة في التفكير والبحث عن خيارات مختلفة.

بينما أصحاب عقلية النمو يعتقدون أن قدراتهم الأساسية يمكن تطويرها من خلال التفاني والعمل الجاد، كما أن لديهم اللياقة الذهنية والمرونة النفسية التي تساعدهم على النظر بشكل إيجابي وواع، لكل ما يعترض طريقهم نحو تحقيق أهدافهم، كما أن امتلاك هذا النوع من العقلية وطريقة التفكير مهارة يمكن اكتسابها وتحويلها لنمط تفكير.

الوقود الرئيسي الذي يغذي قدرتك لمزيد من الجهد والمثابرة هو أن تكون رؤيتك وأهدافك واضحة! فالرؤية العظيمة كالبلسم الذي يخفف عنك جراح المسير، تجعلك أقوى وقت النكسات، تساعدك على النهوض بعد السقوط، تشعرك بالثقة وتمنحك مزيداً من القدرة على مواجهة التحديات والتعامل معها.

أنت بحاجة دوماً إلى أن تتوقف لتقييم مسار رحلتك، وتقييم درجة التزامك بشروط تحقيق الأحلام، تأكد من أن أهدافك تستحق مثابرتك، قد تحتاج أن تستشير أو تتعلم أو حتى تغير خطتك كاملة! فالهدف والحلم واحد ولكن الطرق نحوه والخطط لتحقيقه متنوعة، في ذات الوقت ينبغي أن تكون واضحاً بشأن مدى مُلاَءمة أهدافك وأحلامك ورؤيتك لقدراتك، فمن الخطأ أن يستمر الشخص في المثابرة وبذل الجهد في مجال لا يناسب شخصيته، ولا يتوافق مع قدراته، قد يكون ذلك طريقاً للإحباط والكدر والاحتراق النفسي، بل قد يكون بوابة للإصـــــابة باضطرابات نفسية وأمراض جسدية.

كما أن بذل الجهد والمثابرة والكفاح لا يعني عدم تخصيص وقت للراحة والاستجمام، بل إن عدم الحرص على ذلك قد يراكم الضغوط على الشخص، وبالتالي قد يفقد

القدرة على الاستمرار، في ذات الوقت ينبغي للشخص الاهتمام بالتوازن بين مجالات حياته، والحرص على إعطاء كل جانب حقه من الجهد والعطاء.

الأهداف والتخطيط

كيف تضع أهدافك وتخطط لحياتك؟

يمضي الإنسان في حياته نحو تحقيق أهداف معينة، سواء كان ذلك بوعي منه أو بتلقائية، سواء خطط لذلك أو خطط له غيره، كما أن النجاح هو التقاءٌ بين السير باتجاه معين نحو رؤية محددة عبر تحقيق أهداف واضحة؛ وبين قدرات الشخص وإمكاناته والفرص المتاحة. ولو شاهدنا لقاء لأي شخص حقق نجاحاً معيناً مهما كان حجمه فسنجده غالباً ما يقول: " كانت لدي رؤية لتحقيق ذلك، ووضعت خطة تنفيذية ثم استطعت بعد توفيق الله تحقيقه ". ومن هنا تأتي القيمة العظيمة لامتلاك خطة للنجاح، رؤية يطمح لها الشخص، ورسالة ومهمة يؤديها في حياته.

مشكلة البعض أن لديهم خلط ما بين التخطيط ووضع الأهداف، وما بين العيش بتلقائية ومرونة، تجد بعضهم يقول أن التخطيط ووضع الأهداف يحد من قدرة الشخص على الاختيار ويجعله غير مستمتع بحياته، وآخرين يرون ذلك سبباً للقلق والتوتر بل والشعور بالإحباط! والحقيقة أن غالبيتهم وصلوا لتلك القناعات بسبب تجربتهم لطرق وأساليب خاطئة في تطبيق هذه المهارة، جعلتهم يتجنبون ممارستها والاستمرار عليها.

وقد وجدت من تجربتي الشخصية في التخطيط منذ أكثر من 18 سنة أن له – بعد توفيق الله – دور واضح في تحقيق إنجازات اعتز بها، لذا يمكن القول أن التعامل مع هذه المهارة ينبغي أن يتسم بشرطين أساسين: المرونة في التنفيذ، والتوقف الدوري للتقييم والتحفيز الذاتي. ولا شك أن التخطيط ووضع الأهداف هما أساس النجاحات العظيمة والحياة السعيدة، يقول ستيف جوبز: "

وقتك محدود فلا تهدره في أن تعيش حياة شخص آخر، تحل بالشجاعة لأن تتبع قلبك وحدسك، فكلاهما يعرف بطريقة ما بالفعل ما تريد حقاً أن تكون عليه ".

ويقول مارك ألي: " لا تجعل أحلامك أصغر من اللازم ". وينبغي أن نتذكر دوماً أن التخطيط هو وسيلة لتحقيق الرؤية وليس هدفاً بذاته، يقول زيج زيجلر: " ليس مهماً ما ستحصل عليه أثناء تحقيقك لأهدافك، بقدر أهمية ما ستصبح عليه نتيجة تحقيقك لتلك الأهداف ".

ما هي بالفعل الفائدة من التخطيط؟

- تحسين الأداء: فالأشخاص الذين يخططون لأهدافهم يزيدون مستوى أدائهم ويحققون نجاحات أكثر، وقد أوضح ذلك الأستاذ المساعد آد كلاينفلد من جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا في هولندا في دراسة نشرت له ولفريقه البحثي في عام 2011م.

- **زيادة مستوى السعادة:** في عام 2008م نشر البروفيسور أندرو ماكلويد وآخرون من جامعة لندن دراسة علمية أشارت إلى أن التخطيط يزيد من فرص الشخص في الحياة، ويحقق الكثير من رغباته، وبالتالي يزيد رضاه عن نفسه وعن حياته فتزيد سعادته.

- **يزيد من الكفاءة:** فهو يمكن الشخص من معرفة قدراته ويزيد من كفاءته، لأن التخطيط في الأصل يعتمد على أهمية معرفة الشخص لرغباته ونقاط قوته، ويعطي الشخص الفرصة لتجربتها والثقة بها.

- **يضاعف النجاح:** النجاح ليس سوى تراكم لإنجاز أهداف مختلفة تصنع للشخص حياة ذات جودة وقيمة، وممارسة الشخص لعادة التخطيط يساهم بشكل أساسي في ذلك.

- **يقلل من نسبة الفشل:** التجارب الفاشلة في أغلبها تكون لعدم وجود خطة صحيحة واضحة، بينما من مميزات التخطيط الناجح أن يدرس الشخص العديد من الاحتمالات ويضع الخطط لتلافي الوقوع في الفشل.

- **يزيد من سيطرة الشخص على جوانب حياته:** فالتخطيط المتوازن الذي يشمل كل جوانب حياة الشخص الاجتماعية والعلمية والعملية والمالية

والصحية وغيرها يعطيه إحساساً بالقدرة على السيطرة – بشكل كبير – على حياته، وهذا سوف يزيد من رضاه واستمتاعه بالحياة.

- ❖ **يزيد الثقة والحماسة:** فالتخطيط لإنجاز الأهداف – حتى الصغيرة – يضاعف ثقة الإنسان بنفسه، ويعطيه شعوراً بالارتياح وزيادة في تقدير الذات ومستوى الحماسة، وقد دلت عدد من الدراسات في علم الأعصاب أن مادة الدوبامين – المسؤولة عن زيادة الحماسة وتحسين المزاج – تزيد كلما مارس الإنسان التخطيط وأتقن التنفيذ والإنجاز.
- ❖ **يصفي الذهن:** حيث يساعد على تصفية الذهن، لأن وجود أهداف وأمنيات غير مرتبة ضمن خطة سوف يجعلها عالقة في العقل فتسبب التشتت، وقد أثبت ذلك باحثون من جامعة فلوريدا عبر عدد من الدراسات العلمية.

كيف نخطط؟

لا توجد طريقة واحدة تناسب كل شخص، ولكن هنالك ملامح عامة وطرق رئيسية أثبتت فعاليتها. دعني هنا استعرض معك بعض الخطوات العملية التي وجدت لها تأثيراً رائعاً:

1. تخيّل

تبدأ عملية التخطيط بوضع رؤية للحياة وأول خطوات صناعتها هي الخيال، الذي يملك قوة عظيمة على رسم صورة تقريبية لما يود أن يكون عليه الانسان، لكن المؤسف أن الغالبية يستخدمون هذه القدرة في تخيل الأمور المقلقة والسلبية؛ حيث يتقنون فن تخيل حدوث الأزمات والكوارث، والقلة هم من يدربون أنفسهم على تخيل المستقبل الجميل المنشود.

اختلِ بنفسك لفترات متعددة من دون مشتتات، ارجع إلى أحلام الطفولة، فقد تجد منها ما يزال عالقاً في قلبك، احلم بلا حدود، يقول ألبرت اينشتاين: " المنطق يسير بك بشكل محدد من الألف إلى الياء، لكن الخيال يأخذك إلى كل مكان ". تأمل في قصص من نجح في الحاضر والماضي، وتخيل أيّ مسارٍ قد يناسبك من تلك المسارات التي نجحوا فيها، دوّن كل فكرة وكل هدف، فالرؤية ليست سوى أهداف متراكمة يجمعها هدف كبير وشامل.

يقول توم أوليفر: " سيساعدك هذا الخيال على العثور مجدداً على الطفل داخلك، والذي يريد أن يحلم ولا يعرف أي حدود، للحظة أريدك أن تتجاهل كل شكوكك ومخاوفك وتكتب ما تود أن تكون عليه حياتك المثالية بعد خمس أو عشر سنوات، إذا لم يبد لك هذا الإطار الزمني مناسباً، فاستبدله بأي إطار زمني تشعر أنه أفضل لك وأكثر راحة. اكتب أكثر واقع مُرضٍ يمكنك تخيله، دون وضع وقت محدد له، أطلق العنان لخيالك، حاول تخيل أي شيء، هذه النسخة المثالية ستصبح مرافقة لك كل يوم، أريدك أن تسترجعها على الأقل مرة في اليوم، إذا كنت قارئاً – بمعنى أنك تتعامل مع المعلومات بشكل أفضل عن طريق قراءتها – فاقرأها بعد استيقاظك في الصباح أو قبل ذهابك للنوم، إذا كنت مستمعاً فسجلها في هاتفك الذكي وأعد تشغيلها في تلك الأوقات ".

معظم الأحلام التي حققتها في حياتي كانت بدايتها خيالاً، وتفكيراً، كنت أقود سيارتي لمسافات طويلة وأتخيل ما أود تحقيقه، ثم حولت ذلك إلى خطة عمل متقنة، ثم بدأت بالتنفيذ، وعلى مدار الرحلة غيّرت في الخطط،

ما يتناسب وطبيعة الظروف، حتى تحقق كثير مما كنت أتمناه، وكل ذلك بعد توفيق الله.

2. اعرف قيمك

ابحث عن الأشياء ذات القيمة في الحياة، أو اصنع ما يعرف بمصفوفة القيم الشخصية، البعض قد تكون قيمه مكونة من: السعادة، العطاء، الاحترام، وغيرها. ابذل جهدك لكتابة أهم 20 قيمة لك، ثم اختر أهم عشرٍ منها، وأخيراً حدّد خمس قيم تكون هي الدافع والمحرك الأساسي لك في الحياة. فأي هدف لا يتناغم مع قيم الإنسان قد لا توجد الحماسة الكافية لإنجازه، فوجود القيم يمثل القوة الدافعة لأي هدف، ويبعث الحماس والتحفيز الداخلي، ويجعل الشخص قوياً بما يكفي للبقاء على طريق تحقيق الأهداف رغم العقبات التي قد تظهر.

3. تعرف على نمط شخصيتك وقدراتك

من خلال البحث عما تعتبره نقطة قوة، عن شغفك، عن تلك الأمور التي يمكنك فعلها بسهولة فيما قد تتطلب جهداً مضنياً من الآخرين، تلك الأمور التي تفعلها بكل متعة ولها أثر إيجابي في حياتك وحياة غيرك، وتعود عليك بالفائدة المعنوية والمادية. يمكنك البحث عن مقاييس الميول المهني وبرامج تحليل الشخصية المعتمدة، والذهاب إلى المختصين، بل حتى سؤال المقربين منك، فالبعض قد يعرف موهبتك أكثر منك، ابذل جهدك ووقتك في جمع مؤشراتٍ من كل ما سبق، وفي الغالب ستجد نفسك وقد بدأت تتعامل بشكل محترف مع مواهبك وقدراتك الفطرية، وستجد الفرص أمامك،

تقول أوبرا وينفري: " الشغف طاقة، استشعر القوة التي تنبع من تركيزك على ما يحمسك ".

4. ابحث عن رغبتك

ما الذي تريده حقاً؟ يجب أن يكون لديك رغبة شديدة ومشتعلة لتحقيق أهدافك، شيء تريده لنفسك ولمن حولك ولمجتمعك، لا يمكنك أبداً أن ترغب في أهداف شخص آخر، ولا يمكنك كذلك أن تتحمس لهدف يريده شخص آخر لك دون أن يكون له مكان في قلبك ووجدانك.

5. أوجد رسالتك في الحياة

وهي المهمة التي تود أن تؤديها للمجتمع، هو المسار الذي من خلاله يُعرف دورك في الحياة، وبناء على رغبتك وقدراتك والفرص المتاحة يتحدد حجم ذلك الدور. يقول فيكتور فرانكل: " لكل شخص رسالة أو مهمة خاصة به في الحياة، يجب أن يقوم كل فرد منا بواجب محدد يقتضي التنفيذ، لا يمكن استبداله في هذه المسألة، ولا تكرار حياته، ولهذا فإن مهمة كل امرئ منا فريدة، وكذلك هي فرصته المميزة ".

6. وضّح أهدافك

بعد تحديد اتجاهك ومجالك في الحياة، ومعرفة القيم الراقية التي تدفعك لتحقيق رؤيتك وأحلامك، ينبغي عليك حينئذٍ أن تحول رؤيتك إلى أهداف، تلك الأهداف تمثل الإجراءات التي من خلالها يمكنك تحويل رؤيتك من خيال إلى واقع تعيشه. وكل هدف ينبغي أن يكون محدداً ومفصلاً وواضحاً – قدر الإمكان – فلا يكفي أن يحدد الشخص الهدف بأن يكون ناجحاً،

بل ينبغي عليه تحديد نوع ونمط ذلك النجاح، وفي أي مجال سيكون. في البداية قد تجد صعوبة في ذلك، ولكن مع التجربة والاستمرار سيكون ذلك أكثر سهولة وستكون أكثر قوة.

7. اجعل أهدافك قابلةً للقياس

حين نحدد أهدافاً معينة دون وجود آلية لقياس مدى تقدمنا فيها، ستظل مجرد أمنيات عالقة في الذهن، لابد أن يكون للهدف وحدات قياس، كأن يحدد الشخص هدفاً وهو تأليف كتابين في السنة، كل كتاب ٢٠٠ صفحة مثلاً، فهذا هدف يمكن قياسه ويمكننا متابعة مدى تقدمنا فيه، بل يمكننا زيادة أو تقليل حجمه مع الوقت، وهكذا.

8. اصنع أهدافاً تتوافق ورؤيتك

رؤية الشخص هي البوصلة التي تتجه إليها أهدافه؛ البعض قد يضيع حياته في إنجاز أهداف قد تكون سامية ولكن مشتتة وفي اتجاهات مختلفة، ولا يمكن للشخص من خلالها أن يحقق رؤيته.

9. ضع أهدافاً متوازنة

هنالك ما يعرف بعجلة الحياة، وهي تمثل مجالات حياة الإنسان مثل: الجانب الروحي والمالي والعلمي والعملي والاجتماعي وغيرها، ولذا ينبغي أن تكون أهداف الشخص متوازنة وتشمل كل نواحي حياته. قد تجد البعض يضع قائمة طويلة من الأهداف في الجانب الدراسي أو العملي دون الالتفات للجوانب الاخرى، والنتيجة هي نجاح ناقص وغير مكتمل.

كما يجب أن تؤمن تماماً من أعماق قلبك أنك تستحق الهدف، وأنك قادر على بلوغه. فالإيمان هو الحافز الذي ينشط جميع قواك الذهنية والجسدية، في ذات الوقت يكون لديك القناعة بأنه ليس عليك سوى البذل والاجتهاد، بينما التوفيق والإعانة هي من الله سبحانه. يقول جيم كولنز: " يجب أن تحافظ على إيمان لا يتزعزع أنك تستطيع وسوف تفوز في نهاية المطاف، بغض النظر عن الصعوبات التي تواجهها، وفي الوقت نفسه، يجب أن تتحلى بالانضباط لكي تواجه الحقائق القاسية لواقعك الحالي، بغض النظر عما تكون عليه هذه الحقائق ".

10. اكتب الهدف

إن الهدف غير المكتوب ليس هدفاً بل أمنية عائمة، فغالب من يحقق نجاحاً باهراً يعمل وفقاً لأهداف مكتوبة ومفصلة يتم مراجعتها بانتظام. يقول بريان تريسي: أنا أنصح بشكل شخصي أن تقوم بكتابة أهدافك وإعادة كتابتها ومراجعتها كل فترة، هذا يقوم ببرمجتها عميقاً داخل عقلك، حيث تكتسب حياة وقوة خاصة بها، اسأل نفسك باستمرار: كيف سأقيس النجاح في تحقيق هذا الهدف؟ ما هي المعايير التي سأضعها لنفسي؟ ما هي المؤشرات وسجلات النتائج التي يمكن أن أستخدمها لقياس تقدمي؟

11. حدد نقطة البداية

يتردد كثير من الأشخاص في البدء بتنفيذ خططهم وأهدافهم لأنهم لا يعرفون من أين ولا كيف يبدؤون، وهذا يمثل أهم أسباب التسويف، في هذه المرحلة قد يحتاج الشخص إلى شخص آخر يوضح له الطريق ويحدد له نقطة البداية.

12. حوّل أهدافك إلى أنظمة

نتحمس لوضع كثير من الأهداف، ونبذل أوقاتاً طويلة نتفكر فيها، ولكن بعد زمن نكتشف أننا لم نحقق إلا القليل جداً، هذا في حال أننا حققنا شيئاً! وذلك ينطبق أيضاً على جوانب حياتنا المختلفة مثل: النوم والغذاء والرياضة والعلاقات والمهام والارتباطات الاجتماعية والدراسة والعمل وغيرها. هنالك أسباب عديدة بالتأكيد، ولكن أهم سبب برأيي هو أننا قد لا نضع تلك الأهداف على شكل نظام حياة يتشكل في روتين نعتاد عليه. من أمثلة ذلك: حين يريد شخص أن يقرأ كتاباً معيناً عدد صفحاته 300 صفحة، فحتى ينجز هذا الهدف ليس هنالك أفضل من أن يبني نظام قراءة، يشمل هذا النظام عدة أسس منها: وقت محدد من الأسبوع، تحديد نمط معين للقراءة كاستخدام القلم والتلخيص وغيرها، منع كل المشتتات مثل الجوال، وهكذا.

وهنالك أنظمة شخصية أخرى يمكن بناؤها مثل: نظام العلاقات والارتباطات الاجتماعية، نظام المعاملات والإجراءات وأرشفة المستندات، نظام تربية الأبناء، نظام العلاقة الزوجية، نظام الترفيه والاستمتاع، نظام التعلم، النظام المالي، نظام الأكل، نظام الوظيفة أو الأعمال، نظام التحسين والتطوير، نظام ترتيب وصيانة الأشياء كالسيارة والبيت وغيرها، نظام الملابس والمقتنيات، نظام العناية بالجسد، نظام التفكير، نظام التعامل مع الضغوط والأزمات وغيرها.

الناظر لمثل هذه القائمة للوهلة الأولى قد يظن أن ذلك شيء معقد يصعب أداؤه، لكننا في حقيقة الأمر نؤدي معظم تلك الأمور بطرق اعتدنا عليها

ولم نعد نشعر بها، وللأسف معظمها غير فعال ودليل ذلك النتائج غير المرضية للكثيرين. الأمر ببساطة يتطلب جهداً متدرجاً مرناً لبناء كل نظام، والاعتياد عليه، بحيث يصل الشخص في نهاية المطاف إلى روتين يومي وأسبوعي يشمل خطوات صغيرة في كل جانب ولكل هدف، وبعد مرور أشهر قليلة سيجد أنه أنجز بكل استمتاع ما لم ينجزه في سنوات.

13. ضع موعداً نهائياً

يتقاعس البعض عن الإنجاز لعدم وجود مواعيد نهائية، فالموعد النهائي هو أفضل تخمين للموعد الذي تود أن تصل فيه إلى هدفك، إذا كان هدفك كبيراً فقم بتقسيم الموعد النهائي إلى مواعيد شبه نهائية، وقد يكون هذا مفيداً جداً. وعبّر كذلك عن الموعد النهائي لإنجاز المهام بالأيام وليس بالأسابيع أو الأشهر، ففي عدة دراسات حول ذلك شعر المشاركون أن وقوع حدث ما بعد 16 يوم أقرب من أسبوع واحد! هذا الإدراك قد يؤثر في السلوك فيحفز الشخص لاتخاذ الإجراءات في وقت أقرب.

14. اختر تحديات معقولة

تحقيق بعض الأهداف هو في حقيقته تعامل مع تحديات، ولهذا كن واعياً ومرناً في اختيار نوعية تلك التحديات والأهداف. صحيح أن الأهداف المميزة تتطلب جهداً أكبر لتحقيق نتائج أفضل، وكلما كان معيار الهدف عالياً كان الحماس لتنفيذه أكبره، فهو يحفز الشخص على استخدام كامل قدرته ومواهبه، ويضاعف نجاحه من مجرد نجاح جيد إلى عظيم، ويحفز الشخص لفعل أفضل ما لديه، لكن في نفس الوقت ينبغي الحذر من أن يكون ذلك التحدي والهدف مصدر إحباط، فالتوازن في ذلك عامل مهم،

فتخطيط الشخص بشكل خاطئ ووضعه أهدافاً غير محددة وغير متوافقة مع قدراته، قد يودي به إلى الإحباط وربما يصاب بالاكتئاب، كما أثبت ذلك عدد من الباحثين من أستراليا وبريطانيا في دراسة نشرت لهم في عام 2016م.

15. حدد العقبات

المضي نحو تحقيق أي هدف هو عبارة عن عملية تغيير وتحسين لجانب معين في الحياة، ومن طبيعة ذلك ظهور أشكال وأنواع مختلفة من العقبات، لذا اسأل نفسك: ما هي التحديات التي قد تشكل عقبة أمامي؟ وما هي الصعوبات المحتمل ظهورها؟ وماهي الحلول التي يمكن اتخاذاها؟

16. حدد المعارف والمهارات التي تحتاجها

لكل هدف يُراد تحقيقه معرفة ومهارة معينة ينبغي الإلمام بها، فقد يكون لدى الشخص قدرة فطرية، لكن دون تحويلها إلى معرفة عميقة ومهارة متقنة قد لا يتم الوصول إلى نجاح عظيم. يقول بريان تريسي: " تذكر أنه في عصر المعلومات تكون المعرفة هي المادة الخام للنجاح، فلكي تحقق شيئاً لم تحققه من قبل، يجب أن تفعل شيئاً لم تفعله من قبل، يجب أن تصبح شخصاً مختلفاً. لكي تتخطى مستوى إنجازك الحالي، يجب أن تكتسب المعرفة والمهارات التي لم تمتلكها مسبقاً، يجب أن يكون كل هدف جديد مقترناً بهدف تعليمي. أياً كان هدفك يجب أن تقرر ماذا الذي يجب عليك أن تتعلمه وتحترفه لكي تبلغه، عليك أن تسأل نفسك: ما المهارة التي إذا طورتها وأديتها بشكل متميز ستساعدني كثيراً على تحقيق هدفي؟

مهما كانت إجابتك يجب أن تدونها، وتضع خطة، ثم تعمل على تطوير تلك المهارة، يمكن لهذا القرار أن يغير حياتك للأفضل ".

17. تصور هدفك باستمرار

فالتخيل الذهني للهدف وهو متحقق يعتبر أداة فعّالة وهامة للتحفيز الذاتي، فالعقل بإمكانه صنع مشاعر تظهر كما لو أن أسبابها واقعة، هذا النوع من التأمل يبقي أحاسيس الإقبال على العمل متوقّدة، كما أنها أشبه بالمصل الذي يقي النفس من الإحباط والتعثر أمام التحديات.

18. استمر

اعقد العزم مقدماً على أنك لن تستسلم مهما واجهت من المصاعب والعقبات، اشحن قوة إرادتك دوماً، وفي ذات الوقت كن مرناً وواقعياً، فالهدف الذي لا تتمكن من إتمامه ويسبب لك المتاعب قد يكون غير مناسب لك، أو يكون الوقت غير مناسب للبدء به. كن دوماً على تواصل مع المختصين وأصحاب الخبرة.

19. احط نفسك بالأشخاص الإيجابيين

الذين يشجعونك ويقفون معك ويساندونك، أولئك الذين يقدمون لك النصح والنقد الإيجابي البنّاء، صحيح أننا أحياناً قد نجد أنفسنا بين أشخاص سلبيين لا يمكننا تركهم، ولكن مع ذلك هنالك دوماً فرصة لتخفيف تأثيرهم السلبي. واحذر من سارقي الأحلام، هم ليسوا جميعاً أصحاب نوايا سيئة، ولكنهم قد لا يمتلكون قدراتك ولا شي من أحلامك، وقد لا يشعرون بمدى حماسك الداخلي والقوة الدافعة الداخلية التي تمتلكها.

يقول جيمس كاميرون: " يجب عليك ألا تنصت للمعارضين، لأنه سيكون هناك العديد منهم والذين سيتسببون لك في نوع من الشك في نفسك ". وهنالك مثل صيني يقول: " الأسماك الميتة فقط هي التي تسبح مع التيار ". وحول ذلك يعبر توم أوليفر بقوله: " يعتقد أغلب الناس أنه ليس بإمكانك أن تكون سعيداً، لا يمكنك أن تفعل ما تحب وتظل ناجحاً، أغلب الناس لا يعتقدون أنه بإمكانك أن تكون على طبيعتك وأن تكون ناجحاً في نفس الوقت، لذا عليك أن تسير عكس ذلك التيار، أثبت لسارقي الأحلام والمحبطين أنهم مخطئين ".

وقد تجد نفسك أحياناً غريباً، وتلك الغرابة ليست لغرابة رغبتك في تحقيق أحلامك، ولكن لكون السعي نحو أحلام عظيمة ونجاحات مذهلة ليست صفة يتصف بها كل الناس من حولك.

20. تحقق من تقدمك واحتفل بإنجازك

لا يكفي أن تدرك رؤيتك ولا أن تضع أهدافك، بل يتوجب عليك التوقف كل فترة، كل أسبوع وكل شهر وكل سنة، لكي تتحقق من أنك في الاتجاه الصحيح، لكي تراجع أهدافك وتقيم مستوى أدائك، في ذات الوقت لا تؤجل فرحتك حتى تنتهي من تحقيق معظم أحلامك وأهدافك، تعلم أن تستمتع وتحتفي وتستمع بأي تقدم نحو حلمك.

الوقت والإنتاجية

كيف تنظم وقتك وتزيد إنتاجيتك؟

يرتبط مستوى الإنجاز مباشرة بمستوى الانتاجية، بغض النظر عن مدى ضخامة أو بساطة الهدف، وكلما زاد اهتمامك بتحسين إنتاجيتك زاد إنجازك وتعددت نجاحاتك. يعرّف الكاتب تشارلز دوهيج الإنتاجية بأنها: " اتخاذ خيارات معينة بطرق معينة تنقلنا من مجرد الانشغال إلى إنتاجية حقيقية، وهي كذلك الطرق التي تمكن الأشخاص من تنظيم حياتهم وإدارتها بشكل أفضل، بحيث يكون لديهم المزيد من الوقت للقيام بما يريدون، وليحصلوا على النتائج في وقت وبجهد قليلين ".

ويقول برنارد روث: " الإنجاز هو بناء حياة طيبة، إنه الحصول على الوظيفة التي تؤمن الحياة بشكل جميل يغذي طاقة الحياة فينا وفيمن حولنا، إنه يتطلب تطوير شيء من السيطرة الذاتية لنتمكن من التعامل مع أوجه حياتنا وعلاقاتنا الصعبة، ويتطلب اكتشاف شيء مما نفعله بحياتنا يشغل اهتمامنا ويمنحنا تغذية راجعة إيجابية. لو فعلنا ذلك على النحو الصائب، فلن تكون الحياة صراعاً مهلكاً، حتى لو تطلب الأمر أحياناً بعض الجهد".

تعتبر الإنتاجية من أهم مهارات الحياة التي ينبغي للشخص ممارستها وإتقانها، فهي جسر العبور نحو فضاءات واسعة من النجاح وتحقيق الأحلام، والمتأمل لقصص الناجحين يرى بوضوح مدى تأثيرها على النجاحات التي حققوها، فهي قد تكون أهم سمة لمعظمهم، وهذا ما يجعلهم في مستوى عالٍ من الإنجاز والأداء وتحقيق الأهداف.

ولا يمكن أن توجد طريقة واحدة تناسب الكل، ولكن هنالك مبادئ عامة يتفق عليها الكثير من الباحثين في هذا المجال، تقول الكاتبة جودي جيمس: " يستطيع أي شخص أن يوجد المزيد من الوقت في يومه بخطوتين بسيطتين:

1. التوقف عن القيام ببعض الأمور.
2. تنفيذ بعض الأمور بطريقة ذكية!

وهذا بالفعل ما يميز الناجحين وأصحاب الإنجازات عن غيرهم، لكن تنفيذ هاتين الخطوتين –على بساطتها ووضوحها – والتعود عليها يشكل تحدياً كبيراً، وقد يتطلب من الشخص بذل الكثير من الوقت والجهد لاكتسابها.

عوامل الإنتاجية

تعتمد إنتاجية الشخص على عدة عوامل منها: الوقت، الطاقة، التركيز، البيئة، التخطيط، المشاعر. وهذا عكس ما يظنه الكثير بأنها تعني الوقت فقط، ولذا فمعظم الطرق التي تعتمد على إدارة الوقت – دون الأخذ بالاعتبار أهمية العوامل الأخرى – غالباً ما تفشل، وحينها قد يصاب الشخص بالإحباط.

فوائد الاهتمام بإدارة الوقت وتحسين الانتاجية

1. تخفيف القلق والتوتر

فالتسويف وعدم الإنجاز من أكثر الأمور التي تسبب لصاحبها الشعور بالتوتر والقلق والخوف، بينما يعد اهتمام الشخص بتنظيم أولوياته وعمل قائمة مهام يومية وأسبوعية ومحاولة تنفيذ ما يمكن تنفيذه عامل وقاية ضد كثير من المشاعر السلبية، وهذا لا يمنع بالطبع تخصيص فترات للراحة والاستمتاع.

2. زيادة الإنجاز

هنالك علاقة قوية ما بين تعامل الشخص مع الإنتاجية ومستوى إنجازه في حياته، وبصراحة فأنا لا أعرف أحدا حقق إنجازاً مميزاً في حياته إلا ووجدته شخصاً منظماً لوقته بشكلٍ مرن وعملي.

3. الاستمتاع

لا يقصد بتنظيم الوقت مجرد التخطيط للعمل والدراسة، بل يشمل كل جوانب حياة الشخص، بما في ذلك تخصيص وقت للاستمتاع. مشكلة البعض أنه يعيش الملل والضيق لعدم تخصيص أوقات يستمتع فيها، ولا يبذل جهداً في البحث عن الخيارات المتاحة للمتعة والبهجة.

4. تحسين الوضع المعيشي

في الغالب، حينما ينتج الشخص بكفاءة عالية ومميزة سواء في دراسته أو عمله، سيكون ذلك أحد أهم الأسباب التي توفر له حياة جيدة، تجعله في مستوى مالي ومعيشي مريح.

5. الشعور بالرضى والسعادة

من طبيعة الإنسان الشعور بلذة الإنجاز، والشعور بالقيمة عند تحقيق أي هدف، والشعور بتحقيق الذات، وكلما زادت عظمة وقيمة وتأثير تلك الأهداف زادت المشاعر الجميلة الإيجابية المصاحبة.

كيف تزيد إنتاجيتك وتنظم وقتك؟

1. تعرف على نوعية الوقت

فالوقت له نوعان، حقيقي ومُدْرَك، فالساعة التي يقضيها الشخص في الانتظار ليست كتلك التي يقضيها في التنزه مع الأصدقاء أو في قضاء وقت ممتع، ولذا من الخطأ تحديد ساعات معينة لإنجاز مهمة ما دون النظر فعلياً في نوعية المهمة.

2. أوجد الدافع

قد تكون الرغبة في توفير مزيد من الوقت وتحقيق قدر عالٍ من النجاح دون الإخلال بجودة الأداء هو أهم دافع لتحسين الانتاجية. كما يعتبر وجود رؤية للحياة وأهداف عظيمة وقيم راقية محفزاً ودافعاً للشخص لمزيد من محاولة زيادة معدل عطائه وإنتاجه.

3. خذ استراحة

التوقف عن العمل أو التعلم لفترة محددة، عامل أساسي لاستمرار الجهد ومضاعفة النتائج، سواء كان على شكل عطلة لأيام أو أسابيع أو أشهر، أو حتى لعدة دقائق أثناء ممارسة أي عمل. حيث يعتبر ذلك أداة مهمة لزيادة الفاعلية. يقول جودي جيمس: " امنح عقلك بعض الاستراحات، إن إرشادات الصحة والسلامة تنصح بعدم قضاء أكثر من 20 دقيقة في التحديق إلى شاشة الكمبيوتر في المرة الواحدة، إن الاستراحات المنتظمة تزيد فعلياً من إنتاجيتك، طالما أنها ليست متكررة جداً أو طويلة جداً. تمنح الاستراحات عقلك وجسمك فرصة للراحة والتعافي، لذلك عندما تعود إلى

العمل، ستكون أكثر كفاءة وإنتاجية، وعلى العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين لا يكادون يأخذون فترات راحة لا ينجحون إلا في إرهاق أنفسهم، فقد يعملون أكثر، ولكن بكفاءة أقل بكثير، وهو أمر سيئ بالنسبة لهم وسيء بالنسبة لجودة العمل الذي يقومون به ".

4. ركّز

إن الانتباه المركز هو ما ينبغي للشخص تعلمه والتدرب عليه وممارسته، فهو الحصن المنيع ضد ضياع الوقت، والذي قد لا نشعر بضياعه إلا في وقت متأخر أحياناً!

يقول الكاتب الشهير المتخصص في علم النفس آدم جرانت: " بالنسبة لمعظم مسيرتي المهنية، فإن السؤال الأكثر شيوعاً الذي يصلني هو: كيف يمكنني إنجاز المزيد من العمل؟ ولكن الحقيقة هي أنني لا أشعر بإنتاجية كبيرة، إنني دائماً ما أقوم بأقل مما يجب من أهدافي اليومية لأحقق التقدم، لذلك كافحتُ للإجابة على السؤال. برأيي الأمر لا يتعلق فقط بإدارة الوقت، ولكن يعتمد بشكل أكبر على إدارة الانتباه والتركيز، من حيث إعطاء الأولوية للأشخاص والمشاريع المهمة. إنه فن التركيز على إنجاز الأمور للأسباب الصحيحة وفي الأماكن المناسبة وفي اللحظات المناسبة، وكما أن للعقل قدرات كبيرة فهو أيضاً عرضه للتشتت بشكل أسرع مما نظن، خصوصاً في زمن تضاعفت فيه كمية ونوعية المشتتات، كما أن التركيز في مهمة واحدة يضاعف الإنتاجية ".

من زاوية أخرى فإن التركيز على اللحظة الراهنة والوقت الحاضر دون الانشغال بالماضي أو المستقبل يزيد من وضوح الهدف، ويضاعف من

القدرة على الإنجاز. فالشخص قد يحتاج قرابة ثلث ساعة ليعود إليه التركيز مجدداً بعد أن يشتت انتباهه أشياء مثل إشعارات الجوال، أو التحدث مع الآخرين وما إلى ذلك، وذلك بناء على دراسة نشرها باحثون من ألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية في عام 2008م.

5. اعرف الوقت المناسب

لكل شخص وقت مناسب يعمل فيه، فالبعض يزيد تركيزه في أول النهار وآخر في منتصفه وثالث في المساء وهكذا، فمعرفة الشخص لساعاته الذهبية والتي يكون فيها في قمة نشاطه الذهني والجسدي يعتبر أمراً مهماً في تحسين الإنتاجية. في كتابه When يوضح دان بينك أن إيقاعك اليومي يمكن أن يساعدك في معرفة الوقت المناسب للقيام بعملك الإنتاجي والإبداعي. فمثلاً إذا كنت صباحياً فيمكنك القيام بأعمالك التحليلية مبكراً عندما تكون في حالة تأهب قصوى، والمهام الروتينية الخاصة بك تكون حول وقت الغداء، وعملك الإبداعي يكون في وقت متأخر من بعد الظهر أو في المساء.

6. جِدْ القدوة

يتأثر الإنسان بشكل كبير بمن حوله، خصوصاً الأشخاص الذين يقضي معهم فترات طويلة، وكما أن المشاعر معدية فكذلك الإنتاجية معدية أيضاً، ولكي نحسن من إنتاجيتنا نحتاج أن نبحث عن أولئك الذين يبعثون في داخلنا الحماسة للإنجاز والعطاء، أولئك الذين نتعلم منهم آليات مضاعفة الإنتاجية، ومن إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي أنها تتيح لنا متابعة مثل أولئك، ليبعثوا فينا الهمة ويعطونا شيئاً من الإلهام.

7. حوّل الإنتاجية إلى عادة

لا يمكن أن تتحسن الإنتاجية دون تحويل ممارساتها إلى عادات يومية وأسبوعية وشهرية، وبتراكم تلك العادات ينتج مستوى عالي من الأداء المميز.

8. اكتب قائمة المهام

مع وجود المشتتات والانشغالات قد تنخفض قدرتنا على تذكر كل ما نود القيام به من مهام يومية، ولذا فمن الطبيعي أن يكون تدوين تلك المهام والأهداف أداة فعالة ينبغي الحرص عليها بشكل دائم، فهي تساعد على تصفية الذهن ولها دور أساسي في زيادة معدل الانتاجية، ولا تقتصر أهميتها على ذلك فقط بل إنها تحسن من جودة النوم، كما أوضح ذلك البروفيسور مايكل سكالن من جامعة بايلور في دراسة نشرت له في عام 2018م.

9. اعتن بطاقتك الجسدية

وذلك لأن انتاجية الشخص تعتمد بشكل رئيسي على طاقته الجسدية، ويمثل النوم والغذاء أهم مصدرين لها، فقد أثبتت دراسة علمية جرت على 4000 موظف أن قلة النوم تقلل الانتاجية بشكل ملحوظ. وفي عام 2012م نشرت دراسة ضخمة جرت على ما يقرب من 20 ألف شخص، قادها البروفيسور راي ميريل أثبتت وجود علاقة واضحة بين نوعية وكمية الغذاء وبين معدل الانتاجية، وبيّنت الدراسة أن معدل الانتاجية لدى الأشخاص أصحاب العادات الغذائية الغير صحية كانت منخفضة.

كما أن معظم الأبحاث دلت على أن معدل النوم الطبيعي للبالغين ما بين 7 إلى 8 ساعات يومياً، في ذات الوقت تعتبر الفواكه والخضروات من أهم مصادر الطاقة الجسدية.

10. فرّق بين الانشغال والإنتاجية

بيّن الكاتب لاري كيم في مقال نشره بعنوان: الفرق بين الأشخاص المشغولين والمنتجين، بأن الشخص المنتج هو الذي يرّكز على أن يكون منتجاً وليس مجرد شخص مشغول. فهناك فرق كبير بين الحركة والإنجاز، بينما قد تضمن قوائم المهام أن تشعرك بالإنجاز فإنها لا تضمن الاقتراب من أهدافك النهائية!

11. استفد من الوقت الضائع

تتفلت أوقات كثيرة كل يوم من بين أصابعنا دون الاستفادة منها، وضياع بعض تلك الأوقات ليس بسبب الإهمال، بل بسبب اضطرارنا لتأدية بعض المهام التي قد لا تحتاج تركيز عالي ولكنها تتطلب وقتاً، مثل أوقات الانتظار وركوب المواصلات العامة وغيرها، في مثل هذه الحالات توجد فرص لزيادة الانتاجية، فيمكن الاستفادة من جهاز الجوال في إنهاء بعض الأعمال، أو حتى في تعلم معارف مختلفة، أو يمكننا محاولة الشعور بالهدوء والتأمل، وغير ذلك.

12. تتبع وقتك

حين ننغمس في الحياة قد لا نعي أين تذهب أوقاتنا فعلاً، خصوصاً في ظل وجود برامج التواصل الاجتماعي وغيرها، ولذا ينبغي أن نجري تتبعاً

دقيقاً لوقتنا اليومي، مثل الاستفادة من البرامج التي تحسب مدة استعمال الجوال، والذي يعتبر إدمان تصفحه من أكبر التحديات، يمكن أن نكتب بدقة ما عملناه من بداية اليوم وحتى نهايته، عند ممارسة هذه العادة لعدة أيام سيزيد مستوى إدراكنا للوقت.

13. اهتم بمشاعرك

تتأثر إنتاجيتنا بنوعية مشاعرنا، فمشاعر الحزن والضيق والقلق وغيرها قد تكون معيقة ومعرقلة لإنجاز الأهداف والمهام، وهذا أحد أهم الفروق بين إنتاجية الشخص وإنتاجية الآلة، ولذا ينبغي الحرص على بناء مشاعر إيجابية دافعة للعطاء، من خلال تعلم مهارات إدارة الضغوط وزيادة المرونة النفسية وممارسة الرياضة وغيرها.

14. قسّم أهدافك

في بعض الأحيان قد نتعامل مع مهام كبيرة، وقد نحتاج إلى شهور لإنجازها، مما قد يسبب لنا تدني وانخفاض في مستوى الحماس، لذا قم بتقسيم كل مهمة كبيرة إلى مهام أصغر، والتركيز بشكل أساسي على إنجاز تلك المهام الصغيرة والاحتفاء بذلك.

15. أجّل ارتياحك

قد لا ينتج الشّخص لأن بعض المهام ليست ممتعة، فمن المحبب للنفس التخلي عن المهمة الصعبة من أجل الاستمتاع بما هو أقل قيمة وأكثر متعة، ولكن بمجرد أن تقنع ذاتك أن الطريقة الوحيدة للوصول إلى تلك

الأنشطة الممتعة هي القيام ببعض الأنشطة الأخرى أولاً، والتي قد يكون فيها شيء من عدم الراحة ولكنها الأكثر أهمية.

16. احذف بعض المهام

من الخطأ أن ينظم الشخص وقته بناء على المهام التي يود تحقيقها فقط، بل ينبغي أن يجري مراجعة دقيقة ليرى ما هي الأعمال والمهام التي يمكن الاستغناء عنها وحذفها، ولذا فقد نجحت بعض الشركات فقط لأنهم توقفوا عن إنتاج منتجات معينة وركزوا على منتجات أخرى.

17. قل لا

قد يضيع وقت الشخص حين لا يستطيع قول لا، فالوقت محدود ولا مكان سوى للأهداف المحدد الواضحة ذات القيمة. يقضي البعض وقته في محاولة إرضاء الجميع على حساب نفسه وحياته، هذا لا يعني أن يكون الشخص أنانياً ولكن ينبغي عليه أن يكون متوازناً. كما أن أهمية قول لا ليس للآخرين فقط بل أن يقولها لنفسه أيضاً! فمن طبيعة النفس ميلها للراحة وعدم الإنجاز والبحث عن الأعذار والملهيات، قد تجد شخصاً يضع قائمة مهام وأهداف جميلة، لكنه يفشل بسبب عدم قدرته على مواجهة رغبات ذاته.

18. اعرف أهدافك

قد يتساءل البعض كيف أرتب وقتي؟ وقد يمكث وقتاً طويلاً في البحث عن إجابة، لكنه قد يغفل أن مهارة تنظيم الوقت تعتمد على معرفة الأهداف

التي يود الشخص إنجازها، فمهارة إدارة والوقت والانتاجية ليست سوى أداة مساعدة لتهيئة الفرصة المناسبة لتحقيق تلك الأهداف.

19. استفد من التقنية

وفرت التقنية طرقاً عديدة من خلال مئات التطبيقات التي تنظم مواعيد الشخص ومهامه وأهدافه، مشكلة البعض أنه يبذل وقتاً في تسجيل قوائم المهام والأهداف، ويبالغ في ذلك، حتى يصل لفترة معينة يفقد فيها الرغبة في استخدام تلك البرامج، ويصبح وجودها عبئاً قد يعيق عن الاستمرار.

20. اعرف أولوياتك

المشكلة الأساسية لدى البعض في إدارته لوقته هي عدم معرفته العميقة بدرجة أولوية وأهمية كل هدف أو مهمة، قد تجده يبدع في تنظيم المهام والأهداف، ولكنه قد يضيع وقته في التعامل مع أهداف ومهام ذات أولوية أقل، والمشكلة أنه قد يوهم نفسه بأنه صاحب إنجاز عالٍ! ومع الوقت – حين يجد نفسه يجني سلبيات ذلك – قد يشعر بأن اهتمامه بتنظيم وقته عديم الفائدة. أستطيع أن أقول أن تحديد المهام والأهداف لا يكفي بل يتوجب معرفة إلى أي مدى تعتبر هذه المهام مهمة أو عاجلة، هذان المعياران هما أهم مقياسان يمكن للشخص تطبيقهما على كل مهمة يود تنفيذها.

21. رتب أشيائك

تنظيم الوقت يسبقه تنظيم وترتيب للأشياء والمقتنيات وغيرها من الأمور المتعلقة بالمهام والأهداف، فتنظيم الملفات الشخصية مثلاً يساعد الشخص

على إنجاز الإجراءات التي يحتاجها، وكذلك ترتيب الملفات الإلكترونية والتطبيقات في جهاز الحاسب الآلي والجوال يجعل من تأدية المهام مهمة أسهل وأكثر جودة.

22. توقف للتقييم والمراجعة

أكاد أجزم أن المشكلة الأساسية في انخفاض مستوى إنتاجية الكثير من الناس هي أنهم يبذلون الجهد في بداية السنة مثلاً، أو في أي تاريخ له قيمة في حياتهم أو بعد أي حدث له تأثيرهم عليهم، ويضعون أهدافاً ومهام، ثم يبدؤون في التنفيذ لفترة معينة ثم يتوقفون تدريجياً حتى الوقوف التام! مشكلتهم الأساسية هي الاستمرارية، وأعتقد أن السبب الأساسي في عدم الاستمرار هو أنهم لا يتوقفون مرة واحدة في الأسبوع لكي يراجعوا ما حققوه وما لم يحققوه، وهذا خطأ شائع أعرف مدى كونه سبباً لانخفاض إنتاجية كثير ممن أعرف، ولو كان هنالك سبب واحد بعد توفيق الله لاستمرار وتحسن إنتاجيتي منذ سنوات طويلة وحتى الآن هو أنني أخصص وقتاً في نهاية الأسبوع ووقتاً أطول في نهاية كل شهر وهكذا كل 3 شهور وكل 6 شهور وكل 9 شهر وكل سنة، لكي أراجع مدى تقدمي ومدى ملائمة الأهداف للواقع والإمكانات ومدى الإنجاز والإخفاق في كل جوانب حياتي. بدون فترات التوقف هذه لا يمكن للشخص الاستمرار بالشكل الجيد والمرغوب، وهي ليست فقط للمراجعة والتقييم بل للاحتفاء والاستمتاع والامتنان أيضاً بأي هدف تم تحقيقه.

مهارات العمل

كيف تحسن مهاراتك في العمل؟

النجاح في العمل لا يتطلب مجرد معلومات ومعرفة، بل مهارات عديدة ينبغي على الموظف إتقانها ليضاعف مستوى أدائه، ولهذا نجد لدى بعض الموظفين معارف عميقة ولكن لضعف مهاراتهم العملية لم يحققوا سوى نجاحات بسيطة، بينما أولئك الذين يتمتعون بقدر عالٍ من مهارات العمل رسموا تميزاً ملحوظاً ونجاحاً كبيراً، وحصلوا على فرص أكثر.

من أبرز مهارات العمل

1. التجدد والتعلم المستمر

من خلال تجربة فرص ومهام جديدة، وطرق جديدة لإنجاز الأعمال. من الخطأ أن يعتقد الموظف بأنه لم يعد بحاجة للتعلم وخوض تجارب جديدة، فمهما كانت درجته العلمية ينبغي أن يحرص على مزيد من تعلم المهارات والمعلومات التي من شأنها تحسين قدراته وتعزيز معارفه، خصوصاً أننا في عصر تتقدم فيه الأبحاث والاكتشافات بشكل سريع وضخم!

2. التعاون

عبر تعميق مفهوم العمل الجماعي وأهمية أن يكمل كل موظف أداء بقية زملائه، يحتاج الشخص أن يذكر نفسه أنه لاعب في فريق، ولا يمكن أن يكتمل النجاح إلا بالتعاون، فالأمر يتعلق ببناء علاقات عمل إيجابية تساعد الجميع على الإنجاز وتحقيق الأهداف.

3. إدارة الوقت

فمع تعدد المهام وكثرتها يحتاج الموظف إلى مهارات لإدارة وقته أثناء العمل، فالبعض يفتقد القدرة على التحكم بمضيعات الوقت، فيعاني من التسويف وقلة الإنتاجية.

4. التواصل

فالتواصل اللفظي من خلال النقاشات والمكالمات الهاتفية والأحاديث القصيرة إضافة إلى التواصل الكتابي عبر الإيميلات والخطابات يعتبر حجر الزاوية في نجاح أو فشل الموظف، فهذه المهارة هي جسر العبور نحو مزيد من المهام ذات الجودة والنوعية العالية. يقول خبير الإدارة جون آدير: "لا يمكننا العيش لأنفسنا فقط، هناك دائماً فرصة متاحة لتحسين مهارات التواصل، عادة ما يجيد الأشخاص الناجحين فن التواصل، إننا نبني علاقات الثقة عن طريق التواصل الجيد، حيث تمثل القوة التي تسود علاقاتنا وتجعل من السهل علينا أن نفصح عن الحقيقة لبعضنا، فالتواصل لا يقتصر على مجرد القدرة على التحدث بشكل مؤثر أو الكتابة بشكل جيد أو ترؤس الاجتماعات وعقد المقابلات، ولكنه يقوم كذلك على اكتساب مهارة التعاطف، فكما كتب هنري فورد: إذا كان للنجاح سر واحد فإنه يكمن في القدرة على فهم وجهات نظر الآخرين، وعلى رؤية الأمور من منظورهم كما تراها أنت من منظورك".

يتطلب التواصل الجيد مُرسِلاً ماهراً ومتفهماً، ابحث عن الغرض الحقيقي وراء كل تواصل، اسأل نفسك دائماً عما ترغب في الوصول إليه من خلال

كلامك أو رسالتك. راجع حسّ التوقيت داخل الموقف، فثمة مكان وزمان لكل شيء، اقتنص الفرصة متى لاحت لك.

وهكذا كلما أتقن الشخص مهارة التواصل داخل بيئة العمل زادت فرص نجاحه وقلت مشكلاته التي ينشأ الكثير منها بسبب ضعف مهارة التواصل، وعدم الفهم الواضح لوجهة النظر الأخرى، كما أن ذلك قد يكون حاجزاً يقف أمام احتياجات الموظف.

5. الثقة بالنفس

فالتحدث أمام الآخرين والقدرة على النقاش وتبادل الآراء مهارة أساسية وخصوصاً في بعض الوظائف وتتطلب قدراً عالياً من الثقة بالنفس، لذا أتقن فن التحكم بلغة الجسد ونبرة الصوت بدون مبالغة، أَرجع كتفيك إلى الخلف، باعد بين خطواتك، امش بهدوء معتدل، اجعل ظهرك مستقيماً ووجهك للأمام، تحدث بنبرة مرتفعة قليلاً، وحين تتحدث لأحدهم اجعل عينيك معظم الوقت مركزة عليه، ولا تشبك يديك أو ذراعيك.

وتذكر دوماً أن الثقة في مكان العمل تعتمد بشكل رئيسي على الإنجاز وعدم التسويف، فهي تأتي بعد الفعل، كما أن إهمال الأمور قد يقودك إلى مواقف سيئة، وقد تجعل للآخرين فرصة هزّ ثقتك وكسرها أيضاً!

وكموظف قد تتعرض لمواقف رفض كثيرة لذا تقبل ذلك، هو بلا شك أكثر ما نخشاه، ومن طبيعتنا الخوف منه، ولكن تفاءل وانظر للجوانب الأخرى منه، ولا تطيل الوقوف عند الأبواب المغلقة، وركز على الطرق البديلة لتحقيق ما تريد وتحصل على مبتغاك، وسوف تتجاوز آثاره حتى وإن تألمت

لبعض الوقت. واعلم أن أي نقد ما هو إلا رأي أشخاص قد ترى بعضاً منه صحيحاً ولو بعد حين، لذا يجب أن تفرق بين النقد وبين طريقته التي وصلك بها، لا تفكر ولا تحلل كثيراً مما يقصده الناقد وما يرمي إليه من نقده، ومع الوقت ستتعلم كيف تتعلم منه، وستعرف ما هو النقد الذي يناسب أن ترد عليه وما هو النقد الذي لا يوجد أفضل من تجاهله وتجاهل صاحبه.

ولكي تحقق قدراً أعلى من التميز في عملك اكتشف قدراتك ومواهبك، فذلك أهم ما سيجعلك مختلفاً، وسيساعدك على الشعور بالثقة والتميز، فحين تلمع في جانب يحتاجه الآخرين وتكون بالنسبة لهم شخصاً معطاء وصاحب رأي معتبر وتأثير قوي، سوف يوصلك ذلك إلى تقدير أكثر لنفسك، وستزيد من قيمتك في الحياة. يقول كريغ ستينمان: " أعثر على تلك النقطة الفريدة التي يتقاطع فيها شغفك الذاتي مع احتياجات مؤسستك".

6. التعامل مع التقنية

كثير من جهات العمل أصبحت تولي الوسائط التقنية والتكنولوجية أهمية كبيرة أكثر من أي وقت مضى، ولذا استطاع بعض الموظفين الحصول على فرص ثمينة من خلال تنمية مهاراتهم التقنية، حتى وإن كانت تخصصاتهم الأكاديمية في مجالات أخرى.

7. حل المشكلات

من طبيعة أي عمل نشوء مشكلات وأزمات تتطلب معرفة ومهارات مختلفة للتعامل معها، ولهذا يحتاج الموظف أن يتقن فن التعامل معها، حيث يعتبر ذلك ركيزة أساسية للتميز العملي، ويعطي للشخص فرصاً أكثر.

8. المرونة النفسية

من طبيعة العمل الشعور بالضغط النفسي الطبيعي، ولكن في بعض الأحيان قد يتحول ذلك الضغط إلى توتر سلبي مزمن، فهنالك ما يعرف بالاحتراق النفسي أو الوظيفي Burnout والذي يعتبر نتيجة لتراكم الضغوط وبوابة للإصابة باضطرابات نفسية وأمراض جسدية، لذا فمهارة المرونة النفسية وطرق التعامل مع ضغوط العمل أداة هامة لكل من يود تحقيق مستوى أداء عالي.

9. مهارات الإدارة والقيادة

بغض النظر عن الدور الذي يقوم به الموظف فإن مهارات القيادة من المهارات التي ينبغي تعلمها، ففي بعض الأحيان يجد الموظف نفسه يتولى مسؤولية قيادة القسم الذي يعمل فيه، ولذا فهي فرصة جيدة لمن لديه الاستعداد، في ذات الوقت قد تكون عبئاً وعناءً بل ومصدر ضغط لمن لا يمتلك مهارات الإدارة والقيادة الأساسية.

10. التوازن بين الحياة الشخصية والعملية

يمكث الموظف في عمله – غالباً – ثلث يومه، وبقية اليوم مخصص للحياة الشخصية، ويختلف ذلك النمط بحسب نوعية وطبيعة العمل، ولكن في جميع الأحوال ينبغي للموظف أن يحسن التوازن بين حياته الشخصية والاجتماعية ومتطلباتها وما بين العمل. قد يكون البعض عرضة للتقصير في جانب على حساب الآخر، لذا فتعلم مهارات إدارة الحياة وتنظيم الوقت

وتقسيمه يعد أمراً هاماً لكي يتمكن الشخص من التحكم بتركيزه ونشاطه أثناء العمل، وأن يعيش في ذات الوقت حياته الشخصية بشكل رائع ومنظم.

الثقة بالنفس

كيف تزيد ثقتك بنفسك؟

الثقة بالنفس هي الاعتقاد والشعور بالقدرة على الفعل، وهي من أهم العوامل التي يبنى عليها تحقيق الإنجازات، إنها الأداة الأكثر فاعلية لاغتنام فرص الحياة والتعامل مع الضغوط ومواجهة التحديات، وهي القدرة على القيام بفعل مناسب ومؤثر، على الرغم مما قد يمثله هذا الفعل من تحدٍ في وقت القيام به، حيث ترتبط بالفعل بشكل وثيق، فهي تدفع الشخص للقيام بأفعال قد لا تكون مريحة بل حتى مؤلمة، في سبيل أن ينتج عن ذلك تحقيق نتائج مذهلة.

تجلب الثقة المزيد من السعادة، فعندما تكون واثقاً في قدراتك سيزيد حماسك وتتضاعف مشاعرك الإيجابية ويتحسن أدائك، هي مهارة وسمة يمكن للشخص تعلمها وتطبيقها مهما كان مستواه العلمي أو المعيشي. كما أنها ليست شيئاً ثابتاً، فطبعها التغير والتقلب بسبب ظروف الحياة وتقلباتها، ولذا ينبغي على أصحاب الأهداف العظيمة تحويل ممارساتها إلى عادات يومية لكون 50٪ من سلوكياتنا اليومية عبارة عن عادات كما أوضح ذلك الكاتب تشارلز دويج.

خطوات ومصادر الثقة بالنفس

1. التعامل مع المشاعر

قد يشعر الأشخاص الواثقون بنفس المشاعر المؤلمة من قلق وكآبة وحزن وخوف كما يشعر بها بقية الناس، ولكن الذي يميزهم هو مهارتهم ومعرفتهم بالطرق المتنوعة للتخفيف منها، يقول مارك توين: " الشجاعة هي مقاومة الخوف والسيطرة عليه وليست انعدام الخوف ". فالشعور بالخوف ليس هو

المشكلة وإنما تكمن المشكلة في تفسير ما يحدث لنا، ففي معظم الأحيان تكون تلك المشاعر غير حقيقية وغير واقعية، بل هي من صناعة عقولنا ونتيجة طريقة تقييمنا لما يحدث، وقد يكون ذلك أيضاً نتيجة خبراتنا وتجاربنا الغير جيدة، وبالتالي يصبح وجود تلك المشاعر تلقائياً فتتسبب في شل قدرتنا النفسية وتهدر قوانا وتضعف ثقتنا.

هنالك ما يمكن تسميته بدورة الثقة، حيث تتأثر الأفكار والمشاعر والأفعال فيما بينها ويؤثر كل منها على الآخر، لذا فمصدر تحسين مشاعر الثقة هو من خلال التفكير والفعل، ومن خلال معرفة ممارساتها وتطبيقها يمكن للشخص دوماً تحسين ثقته والارتقاء بها.

2. المعتقدات والقناعات

فالثقة في أصلها حالة ذهنية، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقا بقناعات الإنسان وطريقة تفكيره، إنها جهاز الفلتر الذي نستخدمه للنظر إلى الأمور والأحداث، فحين يقنع الإنسان نفسه بأنه لا يستطيع أبداً فعل شيء معين فإنه قد لا يفعله أبداً، بل قد لا يحاول فعله أصلاً، حتى لو كان ذلك ممكناً ومهماً لحياته.

3. التوقع الإيجابي

يظن غالب الناس أن الشعور بالخوف والقلق والتوقع السلبي سوف يحميهم، ويعتقدون أنهم بتوقعهم للأسوأ وعيشهم في تفاصيله سيتجنبون المشاكل، لكن للأسف فتلك القناعة تجعل الإنسان يعيش في دوامة من التشاؤم والنظرة السوداوية للحياة، وبالتالي تقل مستويات الثقة لديه. نعم شيء من القلق الإيجابي المحفز على العمل مهم، وتوقع المخاطر مهم أيضاً واتخاذ

التدابير خطوة فعّالة ولكن المهم هو عدم الانغماس في ذلك وعدم تعميمه على كل أمور الحياة.

يقول الدكتور روب يونج: " إن العقل البشري قد جبل بشكل طبيعي على الشعور بالخسارة بفراسة أكبر من شعوره بالمكسب، والتركيز على السلبيات على حساب

الإيجابيات، أن يتألم عند المخاطرة بدلاً من التلذذ بالفرص. ولكن نظرتك للحياة ليست ثابتة، فالعلم يبيّن أن باستطاعتك تغيير هذه النظرة، أنا هنا أتحدث عن التفاؤل، حيث يميل المتفائلون للبحث عما هو جيد في العالم، ويمنحون أنفسهم الثقة لما حققوه من إنجازات ويركزون على مواصلة النجاح. ومن ناحية أخرى فقد يبحث المتشائمون عن الشيء السيئ في العالم، وينسبون إنجازاتهم للحظ العاثر، يقول الكثير من المتشائمين بأنهم ليسوا كذلك وأنهم واقعيون وحسب، ولكن الدراسات تبين أن المتفائلين يعملون بشكل أفضل في جميع العلاقات والوظائف ويتعافون سريعاً من الإخفاقات.

يشعر بعض الناس أن تبنيهم لنظرة سلبية عن الحياة يحميهم، فبتوقعهم الأسوأ لا يُحبطون، ولكن السلبية لن تحميك لكنها قد تعزلك، تخيّل لو أنك تصرفت بطريقة متفائلة سعيدة تجاه شخص ما، ثم تتجه اتجاها سلبياً وحزيناً مع شخص آخر. فأنا على يقين بأنك تدرك إدراكاً كاملاً بأن موقفك ونظرتك يؤثران في الطريقة التي يفهمك بها ويعاملك على إثرها الأشخاص الآخرون، فقد يربي التشاؤم مزيداً من السلبية ويغلق الأبواب أمامك، بينما يجذب التفاؤل الناس إليك وينقب عن الفرص التي قد تتجاهلها بصورة

مختلفة. ربما تعتقد الآن أن نظرتك للعالم هي شيء ولد معك، وهذا عار من الصحة فقد بينت الأبحاث أن بإمكانك شحذ مستوى التفاؤل لديك، أياً كانت نظرتك الحالية للحياة، فقد تحصل على مزيد مما تركز عليه، لذا ركّز على الأمور الجيدة التي تقع في حياتك كل يوم.

يقول تيري بولسون: " إن تقبل التفاؤل يعني تقبل الاعتماد على نفسك، وتولي مسؤوليتك الشخصية، والعمل على تغيير أنماط تفكيرك وأفعالك. التفاؤل لا يعني إنكار الواقع أو تجاهله، بل يعني ببساطة التكيف مع الواقع من أجل النجاح في مواجهة تحديات الحياة ".

4. الامتنان

قد يحقق الشخص نجاحات عديدة، ويصل لمكانة معينة كان يحلم بها، ويجني ثمرة تعبه في مجالات مختلفة في حياته، ولكنه قد لا يستشعر ذلك ولا يحتفل بنجاحه، ويظل يعيش تشتتاً ذهنياً ورغبة في تحقيق أهداف أخرى. صحيح أن الطموح سمة رائعة ولكن ينبغي أن يرافق ذلك تعميق الشعور والإحساس بما تم إنجازه، البعض يؤجل سعادته دوماً بانتظار وقت وهمي مثالي لن يتحقق سوى في خياله!

بعد العديد من الأبحاث التي أجراها البروفيسور مارتن سليجمان وفريقه في جامعة ببنسلفانيا توصل إلى أن عدم احتفال واستمتاع الشخص وامتنانه بالإنجازات والنجاحات التي حققها سوف تقلل من ثقته بنفسه.

5. تقبل المشاعر الغير مرغوب بها

وتلك أول خطوة للتعامل معها، لأن من طبيعة النفس البشرية التأثر والانفعال، لذا فاعتبار أنها شكل طبيعي من أشكال المشاعر الإنسانية سيسهم في تخفيفها، لأن مقاومتها قد يزيدها ويجعلها عالقة لمدة أطول في ذواتنا، وهذا التقبل لا يعني الاستسلام بل يعني تخفيف الانشغال بها من أجل التفكير بشكل أكثر هدوءاً في إيجاد حلول للمشكلات المسببة لها.

6. استشعار نقاط القوة

يقول الكاتب المسرحي يوربيدس: " لا يتمتع الناس بالمهارة نفسها في إنجاز كل الأمور، فلكل شخص ما يميزه ". هذا يرمز إلى أن لدى كل شخص مناطق قوة ومناطق ضعف تميزه عن غيره، وبمجرد التعرف على نقاط القوة واستخدامها في أسلوب الحياة وتحقيق الأهداف سوف ينعكس ذلك بشكل مباشر على ثقة الإنسان بنفسه، فالثقة بالنفس هي أن يثق الشخص في قدراته، وحين لا يبذل جهداً في محاولة اكتشاف نفسه وتبيان نقاط قوته فسوف ينظر لذاته كشخص ضعيف الإمكانات والقدرات، وسوف يكّون صورة سلبية عن ذاته، وبالتالي يعيش مشاعر الحزن والضيق والخوف.

7. تذكر الإنجازات الشخصية

لكلٍ منا نجاحاته المختلفة وبمستويات مختلفة أيضاً، ولكن الغالبية منّا ينسون تلك اللحظات الهامة في حياتهم، ويمضون أوقاتهم في تفاصيل اليوم المستمرة. إن تذكير الشخص نفسه بإنجازاته أداة قوية جداً في رفع مستوى الثقة، وقد وجد الباحث فريد بريانت من جامعة شيكاغو أن بذل

عشر دقائق يومياً لتذكر الإنجازات والذكريات الجميلة قد يكون كافياً لتحسين الحالة المزاجية. إن تذكرها واستشعارها يعزز لدى الشخص فكرة أن بإمكانه أيضاً صنع نجاحات جديدة، إنها تمثل محفزاً ذاتياً هاماً يحث على البذل والجهد ويقوي الإرادة ويعزز الثقة.

8. الأهداف والقيم

تعتمد الثقة على مصفوفة القيم الشخصية، تلك القيم التي تمثل المعايير والمبادئ والأمور ذات الأهمية بالنسبة للشخص، فالشخص الواثق يبذل جهده في محاولة توضيح قيمه، ويعطي لهذا الأمر أهمية قصوى، لعلمه بأنها الوقود الذي يشعل الثقة ويجعلها حية متجددة، وكذلك توضيح الأهداف يضاعف من ثقة الإنسان في نفسه، ويمنحه قيمة أعلى وأهمية أكبر، ففي دراسة نشرها باحثون حول عدد من الرياضيين بينت أن وضع وتوضيح الأهداف يزيد من الثقة والدافع للإنجاز.

9. التخطيط

يقول هنري فورد: " إذا تقدم المرء بثقة صوب أحلامه وسعى إلى أن يعيش الحياة التي رسمها في مخيلته، سوف يلاقي نجاحاً غير متوقع ". أولئك الذين يمتلكون رؤية للحياة ويخططون لتحقيق الإنجازات المتوازنة يمتلكون مستوى عال من الثقة، فهم لا يضيعون وقتاً في محاولة جعل الخطة كاملة تماماً – لأن ذلك غير ممكن – لكنهم يركزون على ما يمكن وضعه ضمن خطة يمكن تنفيذها، وبالتالي فإن وجود رؤية عظيمة وأهداف جيدة سيكون معززاً قوياً لثقة الشخص بنفسه، ودعماً له في مواجهة الصعوبات والتحديات.

10. وضعية الجسد والعناية بالمظهر

تعتمد الثقة بشكل كبير على وضعية الجسد، فهي لغة تواصل مع النفس ومع الآخرين من خلال طريقة المشي واستقامة الظهر وإرجاع الكتفين والابتسامة بشكل معقول وغيرها. كما أنها تؤثر إيجاباً على أداء الشخص وإنجازه كما بيّن ذلك باحثون من جامعة سان فرانسيسكو. كما أن العناية بالمظهر تزيد الثقة، عبر العناية المتوازنة بالمظهر الخارجي، وارتداء الملابس النظيفة والاهتمام بالجسد.

11. الرياضة

تزيد الثقة عند ممارسة الرياضة، حيث يزيد إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يجلب نوعاً من المتعة والحالة الذهنية النشطة، وهذا يؤثر إيجابياً على الأداء والسلوك ويضاعف كمية الإنجاز فتزيد الثقة، كما أنها تؤثر إيجابياً على الصورة الذاتية للشخص.

12. التركيز على الوقت الحاضر

وذلك عبر ممارسة ما يعرف باليقظة الذهنية Mindfulness حيث يوصي المتخصصون بتخصيص نصف ساعة يومياً للتدريب على ذلك. فيركز الشخص فقط على لحظته الحالية وما يدور فيها دون الذهاب بالفكر إلى الماضي أو المستقبل، من خلال إيقاظ الحواس وتنشيطها، ومحاولة إسكات التفكير أو ما يسميه البعض الثرثرة الداخلية الذهنية!

13. القراءة

اقرأ قصص الناجحين، تأمل جيداً مراحل حياتهم في اللحظات التي نهضوا فيها بعدما تعثروا، في ردة فعلهم على من استهزأ بهم، في طريقة تعاملهم مع الفشل، مع الرفض، حين تعتاد ذلك ستجد أن لديك قدرة هائلة على القفز فوق حواجز التحديات، ستكون قوياً في مواجهة من يقف في طريقك، ستمتلك بعد نظر ورؤية أكبر للحياة وفهماً أعمق لقوانينها وسننها.

14. الحديث الإيجابي للنفس

هذا يؤثر بشكل مباشر على مستوى الثقة، فكلما كان الحديث إيجابياً عقلانياً كلما زادت الثقة، ففي دراسات عديدة وجد أن هنالك علاقة وثيقة بين التحدث للذات ومستوى الثقة بالنفس، فكما أن الكلام والنقد السلبي الذي قد يصدره الآخرون يؤثر على ثقة الشخص، فمن الطبيعي أن يكون الحديث الذاتي السلبي ذا تأثير أكبر !

15. الإنجاز وتخفيف التسويف

تقل ثقة الشخص بنفسه كلما زادت نسبة التسويف في حياته، فالثقة يصنعها الفعل والإنجاز، وتراكم المهام غير المنجزة قد ينتج عنه فقدان لفرص هامة، وكذلك زيادة عدد الأزمات الاجتماعية والعملية والدراسية والمالية وغيرها.

16. تقدير الذات

هو بوابة الدخول لعالم الثقة بالنفس، وقد أشارت دراسة قام بها باحثون من هولندا إلى أهميته في توفير صحة وحياة اجتماعية أفضل، وأشاروا إلى دوره في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

17. تقبل الفشل والاخفاق

فهما مجرد تجربة حياة، وحلقة من سلسلة سير الإنسان نحو أحلامه، لا بأس من حزن مؤقت، ولكن حاول أن تعاود النهوض بتدرج، تأمل في التجربة، وقيّم خطتك، واعلم أن أغلب النجاحات هي تراكم لتجارب قد يكون بعضها مؤلماً!

تلك التجارب تمثل عوائق وأزمات يمر بها الشخص، في لحظتها قد يرى الحياة سوداء مظلمة، ولكن بعد مدة قصيرة يمكنه أن يبدأ بالنظر والتأمل فيها ويبحث عن أي فرصة في جوفها، يقول جيه باكستر: " الفرق بين العائق والفرصة هو توجهنا نحوهما، فقد يكون في كل فرصة صعوبة، وفي كل صعوبة فرصة ".

يروي الدكتور روب يونج قصة فصله من عمله قائلا: " لقد تم طردي من الوظيفة ذات مرة، وأخبروني بأنني لست على المستوى المطلوب في مجال العمل، وعليّ أن أحزم أمتعتي وأرحل. كنت حزيناً ويائساً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ولكن ظهرت في الأفق وظيفة جديدة تلائم مهاراتي بشكل أفضل وتمنحني راتباً أكبر، وقد حثني مديري الجديد على متابعة اهتماماتي التي تعنى بتأليف الكتب. وبعد مدة نال أحد كتبي اهتمام قناة شهيرة فمنحوني فرصة تقديم محتوى يساعد الناس في الحصول على الوظيفة التي يحلمون بها، وهي الخبرة التي ظلت أحد أبرز المراحل الوظيفية لدي، ولكنني لم أكن لأحصل عليها لو لم يتم طردي من وظيفتي الأولى! "

من طبيعة الحياة أنها قد تمكننا من السيطرة أحياناً على فعل السبب وبذل الجهد لكنها لا تمنحنا أي سيطرة على النتائج، ولذا يقول المختص النفسي

سيمون كاروثرز: " الحياة سلسلة من النتائج، فأحياناً ما تأتي النتائج كما تشتهي وهذا شيء رائع، لذا اكتشف ما أنجزته بشكل صحيح، وأحياناً تأتي النتائج بالشكل الذي لا ترغب فيه، هذا رائع أيضاً، اكتشف ما قمت به بشكل خاطئ كي تتجنب القيام به مجدداً! ".

ويقول تيري مولسون: " الأخطاء ومرات الفشل هي الثمن الذي تدفعه لتحقيق أي نجاح. لم يتمكن مايكل جوردان من الانضمام لفريق كرة السلة في المدرسة الثانوية حتى آخر سنة. وتم طرد والت ديزني من وظيفة بجريدة لافتقاره للإبداع. لكن كل هؤلاء المتفوقين الأسطوريين أدركوا أن الانتكاسات ومرات الفشل كانت جزءاً من الثمن الذي عليهم دفعه ليحققوا النجاح ".

المهارات الاجتماعية

كيف تحسن مهاراتك الاجتماعية؟

قد تجد شخصاً لا يمتلك سوى مستوى عادي من المعرفة والمهارة في مجاله، ولكن لديه قدرة عالية على التحدث والإنصات والتفاعل والتواصل مع الآخرين وقدرة على إيصال أفكاره والتعبير عنها، مما مكّنه من تحقيق نجاحات كبيرة. ولهذا فإتقان المهارات الاجتماعية المختلفة يعد مطلباً هاماً للنجاح في الحياة، وهي ضرورة لبناء العلاقات الشخصية والمهنية، وإظهار تلك المهارات سوف يساعدك على تحقيق أحلامك وأهدافك.

فالنجاح في الحياة ليس مرتبطاً فقط بكمية المعلومات والأفكار والمهارات التي لديك، بل يرتبط أيضاً بمدى امتلاكك للمهارات الاجتماعية المختلفة، حتى أن تحسين الصحة النفسية لا يعتمد فقط على الجانب النفسي والبيولوجي فحسب وإنما أيضاً على الجانب الاجتماعي، وقد برز النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي Biopsychosocial Model الذي يقوم عليه تعزيز صحة الإنسان النفسية. ونقص هذه المهارات قد يؤدي لمشكلات اجتماعية وقد يسبب ذلك اضطرابات نفسية وأمرض جسدية، وقد تمت الإشارة إلى ذلك عبر دراسة تمت في أكتوبر 2017م بقيادة د. كريس سيغرين رئيس قسم التواصل بجامعة أريزونا الأمريكية لعينة من الأشخاص بلغت 775 شخصاً.

وتعد القدرة على تكوين علاقات وصداقات جيدة أساساً هاماً للسعادة، فقد أجرى الطبيب النفسي روبرت والدينجر من جامعة هارفارد وفريقه البحثي أطول دراسة عن حياة البالغين وسعادتهم والتي استمرت لمدة 75 عاما، وتعاقب عليها عدد

من الباحثين، حول حياة 724 شخصا، وملخص ما وصلوا إليه أن العلاقات الاجتماعية الجيدة لها التأثير الأساسي على سعادتنا وصحتنا!

خطوات تحسين المهارات الاجتماعية

1. تواصل بفاعلية

التواصل مع الآخرين يكون من خلال: التحدث مباشرة، الاتصال الهاتفي، الرسائل الورقية أو الإلكترونية وغيرها. ولكل طريقة تواصل خطوات محددة لتحسينها، فالتحدث المباشر يتطلب منك: الوضوح، اختيار الكلمات المناسبة للموقف، الاختصار، التركيز على نبرة صوت متوازنة، التواصل البصري مع الطرف الآخر وكذلك الإنصات. بينما تعد كتابة الرسائل فناً قائماً بذاته، فمن خلال طريقة وأسلوب ونمط ما تكتبه للطرف الآخر قد يتضح جانب معين من شخصيتك وأسلوب تعاملك.

2. أحسن الإلقاء

يعتبر التحدث أمام مجموعة من الأشخاص أكثر ما يخافه البعض، وقد يكون السبب مجرد قلة ثقة أو اضطراب نفسي كالرهاب الاجتماعي وغيره. عدم قدرة الشخص على التعبير والتحدث قد يكون العقبة الرئيسية أمام نجاحه وسعادته!

في كتابه TED talks يستعرض رئيس منصة TED كريس أندرسون أفكاراً لتحسن إلقائك منها:

1. اجعل فكرتك داخل قصة وضمن رحلة.
2. اهتم بنبرة الصوت ولغة الجسد.

3. استخدم كلمات أقل وعرضاً مرئياً ممتعاً.
4. تواصل بصرياً.
5. بسّط الفكرة.
6. تدرب.
7. اجعل البداية والخاتمة مميزة.
8. اعتن بمظهرك.

3. أنصت

مشكلة البعض اتخاذهم قرارات خاطئة وفهمهم بشكل خاطئ لعدم إعطاء الطرف الآخر الفرصة لتوضيح مقصده ووجهة نظره، وليس لديهم صبر على الإنصات والإصغاء للآخرين. إن مجرد الاستماع الفعال يعطي انطباعاً جيداً لاهتمامك بالطرف الآخر، فالبعض قد لا يريد منك سوى أن تصغي إليه وتستمع لما يود التعبير عنه، أنت بذلك تعطيه فرصة للهدوء والارتياح.

4. تعلم حل المشكلات الاجتماعية

من الطبيعي أن تنشأ بعض الاختلافات بين الأشخاص في العمل أو في المنزل وغيرها من الأماكن التي يلتقي فيها الأشخاص، وهنا يأتي دور امتلاك الشخص لمهارة حل الخلافات والنزاعات الاجتماعية، وخصوصا قدرة الشخص على تفهم واستيعاب وجهة نظر الآخرين ومعرفة الطريقة التي يفكرون بها.

5. تعاطف

التعاطف Compassion هو القدرة على فهم مشاعر الآخر والتعرف عليها وفهمها، إذا كان لديك مستوىً عال من التعاطف فمن المرجح أن يثق فيك الآخرون، وهذا يتطلب منك جهداً واعيا للنظر بعناية في شعور الآخرين، فمن خلال النظر إلى وجه من تعرف قد تلحظ الحزن أو القلق، قد لا يتحدث ولا يعبر، هنا بادر بأن تخبره بمدى شعورك بحالتك، قد لا يريد منك معرفة التفاصيل لكنه حتماً يريدك بجواره، مجرد وقوفك معه من خلال اهتمامك فيه قد يخفف عنه ويجعله أكثر تماسكاً واتزاناً. الشخص الذي يظهر التعاطف للآخرين هو شخص يشعر بسعادة أكبر ورضى أعمق عن نفسه وعن حياته.

6. حافظ على علاقاتك

إدارة العلاقات هي القدرة على الحفاظ على علاقاتك وتنميتها وتحسينها، في بعض

الأحيان قد تجبرك ظروف الحياة أن تكون بعيداً عن أهلك وأصدقائك ومحبيك، قد تضطر للغياب والابتعاد جسدياً عنهم، لكن لا تنسى أنك تمتلك غالباً القدرة على التواصل معهم بوسائل عديدة، فقد وفرت التقنية العديد من الوسائل. حافظ على علاقاتك من خلال الاتصال والسؤال المستمر عن أحوالهم، ومن خلال إظهار الدعم والمساندة الدائمة لهم بما تستطيع.

7. ابتسم

لا شيء قد يترك أثراً جميلاً في قلوب الآخرين كذلك الأثر الذي تتركه الابتسامة! بعض الأشخاص قد يدخل السرور على قلبك فقط من مجرد ابتسامة، الشخص المبتسم ينثر السعادة في كل مكان يمر به، وكما يقال فالابتسامة معدية، فحين تعتاد الابتسام في وجوه الآخرين سوف ينعكس ذلك على مشاعرك وإحساسك، ستعطي إشارات للدماغ بأنك مبتهج وسعيد، وبالتالي يؤثر ذلك بشكل جميل علي مستوى سعادتك ورضاك عن نفسك.

8. اعتذر

أحد أكثر مسببات المشكلات الاجتماعية هو مكابرة المخطئ بعدم الاعتذار مع يقينه بأنه مخطئ! عوّد نفسك على الاعتذار ولو لم يطلب منك ذلك، قد تجده ثقيلاً على النفس، قد يأتيك شعور بأن ذلك ضعف وانهزامية، لا تركز على تلك الأفكار وتذكر أن الاعتذار صفة الشجعان.

9. مارس العطاء

معنى أن تعطي لغيرك أو أن تضيف قيمة للآخرين سواء كان العطاء مادياً أو معنوياً هو أن تمنح نفسك سعادة أكبر ورضى أعمق، ستكون حياتك أجمل حين يكون عطاؤك عادة يومية. حين تساعد وتعطي غيرك فأنت لا تمنح نفسك السعادة فقط بل وجد باحثون من الولايات المتحدة الأمريكية أن ذلك يساهم في تنشيط الجزء المسؤول في الدماغ عن الشعور باللذة والمكافأة System Reward.

حين يأخذ الإنسان ما يريد يشعر بالسعادة وحين يعطي ما يستطيع يشعر أيضاً بالسعادة، ولكن الفرق أن سعادة العطاء في الغالب تستمر فترة أطول من سعادة الأخذ، وذلك بحسب دراسة قام بها كلا من إد أوبراين وسامانثا قصير ونشرت عام ٢٠١٨م. يقول مارك توين: " أفضل طريقة لإبهاج نفسك هي أن تحاول إدخال البهجة على قلب غيرك ".

وأجمل أنواع العطاء أن تعطي قبل أن يُطلب منك، أن تعطي بمالك ومعرفتك ومساندتك، العطاء سعادة للمعطي قبل أن يكون مساعدة للطرف الآخر. من أمثلة العطاء:

1. تبرع يومياً بمبلغ ولو كان بسيطاً
2. ابحث عن شخص تساعده ولو بشيء بسيط
3. انشر معرفتك في مجالك عبر وسائل التواصل الاجتماعي
4. اطلب فرصة للتطوع في الجمعيات والمؤسسات
5. إن استطعت، اقتطع من راتبك مبلغاً تعطيه من حولك، وكلما زاد دخلك زد عطائك.

10. قدم الثناء

يحسن الكثير النقد والتحدث عن الأخطاء ولكن القليل من يحسن لغة الثناء! ابحث عن الأشياء الجميلة في الآخرين، أفكارهم، تصرفاتهم، إنجازاتهم، أرسل لهم عبارات المدح الإيجابي، ركز على روعة ما لديهم وما فعلوه.

اتخاذ القرارات

ما هي استراتيجيات اتخاذ القرارات؟

كل ما نفعله في يومنا هو نتيجة لقرارات اتخذناها، سواء بوعي وإدراك أو بتلقائية، ومحصلة تلك القرارات هي ما يحدد نمط حياتنا ودرجة نجاحنا في الحياة، وهذا يعني أن هذه مهارة ليست محصورة على تلك القرارات المصيرية التي قد نمر بها، وإنما أيضاً لسلسلة من القرارات اليومية المتكررة. تكمن أهمية هذه المهارة في أننا في أحيان كثيرة قد لا نستطيع اختيار القرار المحبب للنفس، بل القرار الصحيح والذي قد يتسبب لنا أحياناً بشيء من الألم!

من استراتيجيات اتخاذ القرارات:

1. اصنع حالة من الهدوء الذهني

حاول اختيار الوقت والمكان المناسب الذي تشعر فيه بالهدوء والصفاء الذهني، فمقدمة الدماغ PFC هي المنطقة المسؤولة عن التركيز والتحليل واتخاذ القرار، ولكي تعمل بالشكل الجيد ينبغي تخفيف التوتر من خلال: الرياضة، النوم الكافي، الاستمتاع وغيرها.

2. طبق طريقة جلسات التفكير

لحل بعض المشكلات قد لا نكون بحاجة للبحث عن قرار عاجل، لذا من المهم توزيع وقت التفكير على فترات متقطعة، تسمى جلسات التفكير، بحيث يحاول الشخص أن يكون خلالها في حالة نفسية ذهنية جيدة.

3. تعامل مع التردد وتأنيب الضمير

التردد في اتخاذ القرار من أكثر الصعوبات التي تواجه البعض، والأسوأ من ذلك كثرة تأنيب الضمير بعد اتخاذه، ينبغي للشخص أن يتذكر دوماً أن إعطاء الوقت الكافي للتفكير والاستشارة والاستخارة هي العناصر الأساسية التي لا ينبغي بعدها أن يلوم الشخص نفسه.

4. ادرس كل الاحتمالات

في عـــام 1972م ابتكر البـــاحث آموس تفرسكي طريقـــة تسمـــى The Elimination by Aspects Model حيث يقترح أن يكتب الشخص كل الخيارات، ثم يبدأ بتصغير تلك القائمة من خلال شطب وإلغاء الخيارات، حتى يصل إلى أقل عدد من الخيارات.

5. تقبل الشعور بعدم اليقين وضع خطة بديلة

أحياناً، قد تجد نفسك مضطراً للتعامل مع قرار تكون الخيارات فيه قليلة، ونتيجته غامضة، فأصعب أنواع القرارات ذلك الذي لا تتوفر لديك ولا لدى من تعرف تجربة مماثلة في التعامل معه، هنا قد يضطر للشخص لاتخاذ القرار على أية حال، في ذات الوقت يهيئ نفسه لاحتمالية عدم صحته، ويضع خطة بديلة!

6. تعامل مع الخوف

حين تود اتخاذ قرار معين قد تشعر بشيء من الخوف! وللتعامل مع ذلك:

1. اكتب القرار الذي تود اتخاذه، ثم اكتب ما هو بالضبط مصدر الخوف.

2. اكتب أسوأ نتيجة تتوقعها فيما لو اتخذت هذا القرار.
3. حدد هل هنالك فرصة للتراجع عنه بعد تنفيذه أم أنك لن تستطيع.
4. استشر من تثق به.
5. صل صلاة الاستخارة.
6. استعن بالله وتوكل عليه ثم اتخذ القرار.

7. استشر واستخر ثم توكل

مهما كانت قدرتك على التفكير واتخاذ القرار فأنت بحاجة في كثير من الأحيان أن تستشير من تثق برأيه، الذي يمكن أن يعطيك الرأي الصحيح بلا مجاملة ولا مبالغة، كذلك عليك بالاستخارة، فمن تجربة شخصية وجدت لها أثراً بالغاً في كثير من قرارت حياتي. وتذكر دوماً أنك مهما فكرت وخططت أنت بحاجة لأن تتوكل على الله وتستعين به بعد أن تكون قد أخذت بالأسباب.

القــراءة

كيف تكتسب عادة القراءة؟

أكاد أجزم أن النجاح الكبير في معظم مجالات الحياة يعتمد بشكل أساسي على كمية المعارف التي يتعلمها الشخص عبر القراءة، فهي المعلم الأول، ومن خلالها يبني الشخص قناعاته وأفكاره وينعكس ذلك على مشاعره وسلوكه ونظرته للحياة. يقول جلبرت وايت: " ليس هنالك كتب أو أكوام من الأوراق الميتة على الأرفف، بل هي عقول حية يخرج منها كل صوت، عندما تتناول أحد هذه الكتب وتفتحه يمكنك استدعاء مجموعة من أصوات البشر البعيدة في الزمان والفضاء السحيق، تسمع الإنسان يتحدث إليك عقلاً لعقل وقلباً لقلب ".

حول القراءة

القراءة ببساطة هي عادة سلوكية يمكن اكتسابها من خلال الممارسة لفترة معينة، لتصبح بعدها فعلاً يومياً وعادة راسخة. هنالك من يحدد مدة زمنية يومية، وآخر يحدد عدداً معيناً من الصفحات. من أفضل ما يحفز الشخص على القراءة أن يبحث عن كتاب يقدم له حلولاً لما يعانيه من مشكلات وأزمات وتحديات يمر بها في حياته، فالقراءة لهدف محدد تحفز الشخص على ممارستها والاستمتاع بها والاستفادة منها. يقول عزرا باوند: " يجب أن نقرأ لنزيد من قوتنا، الإنسان الذي يقرأ هو إنسان مفعم بالحياة، والكتاب ما هو إلا نور يقبع بين يدي القراء ".

نجد في سلم الاحتياجات الأساسية الذي وضعه العالم أبراهام ماسلو أن القراءة حين ترتبط بتلك الحاجات ستتحول من كونها مجرد هواية إلى سلوك أساسي وحاجة نفسية ومعنوية هامة للإنسان.

وللقراءة دور فعال في تنشيط الدماغ وتقليل نسبة الإصابة بالخرف، وقد أشار إلى ذلك باحثون من المركز الطبي في Rush University بالولايات المتحدة الأمريكية في دراسة علمية نشرت عام 2013م، ويؤكد الباحث Ken Hugh أستاذ علم النفس ورئيس مركز أبحاث مختبرات Haskins في الولايات المتحدة الأمريكية أن لقراءة الكتب تأثير إيجابي عميق وقوي على وظائف الدماغ، وذلك بناء على العديد من الدراسات العلمية التي قام بإجراءاها مع فريقه البحثي، كما أنها تساهم أيضاً في رفع كفاءة الدماغ، حيث أشار إلى ذلك باحثون في دراسة علمية نشرت في عام 2013م.

إن قراءة الكتب وسيلة هامة لتخفيف التوتر والضغط النفسي، فهي أداة لتخفيف التشتت وزيادة التركيز في اللحظة الحاضرة، إضافة لكونها مصدر للمتعة، ولذا يتخذها الكثير هواية أساسية لهم، فهي تنقل الشخص من التفكير فيما يحزنه ويقلقه إلى السفر الذهني بعيداً نحو محتوى الكتاب موضوعه، وهي وسيلة للاسترخاء والشعور بالهدوء.

يحرص كثر على محاولة فهم الآخرين من أجل معرفة أفضل الطرق للتعامل معهم، ولتنمية هذه المهارة ينصح باحثون من مركز The New School for Social Research في نيويورك بممارسة القراءة الأدبية، حيث وجدوا لها أثراً في تعزيز تلك المهارة، وقد تم نشر الدراسة في مجلة Science الشهيرة.

يؤكد الكثير من المؤلفين أنها أهم خطوة للكتابة الجيدة والتأليف المحترف، ويشير بعضهم إلى أن تأليف كتاب واحد قد يتطلب قراءة وفهم عشرات الكتب.

القراءة مفتاح العلم، ومن يقرأ سوف يتمكن من الاطلاع على معلومات أكثر وبفهم أعمق، وهذا قد يفتح له المجال للحصول على وظيفة ذات أجر عال والعديد من الفرص في الحياة.

ثقة الإنسان بنفسه مرتبطة بشكل مباشر بمدى معرفته وإتقانه لموضوع محدد، ولهذا فالقراءة هي مصدر أساسي للتعلم والإبداع المعرفي والعلمي. كما أنها تعطيه قدرة أكبر على التواصل مع الآخرين، لكونها تكسب صاحبها غزارة لغوية وإدراكاً أعمق للأمور.

ماذا وكيف نقرأ؟

1. ابحث عن موضوع يناسبك

اقرأ في المجال والموضوع الذي يوجد حلاً لأي مشكلة تعاني منها، اقرأ الكتاب الذي يجعلك أكثر سعادة، في المواضيع التي تسعى لامتلاك معرفة أعمق فيها، في الكتب التي تجعلك مرجعاً في مجالك واختصاصك.

2. انقل معرفتك

اقرأ في الكتب التي تكسبك محتوى يهمك ويحتاجه الآخرون منك، ثم حول ذلك المحتوى لمنتج على شكل كتاب أو ورشة عمل في مجالك، ليعود ذلك عليك بعوائد معنوية ومادية، فحب الشخص للقراءة سوف يتضاعف حين ينقل ما تعلمه إلى الآخرين عبر خلال الحوارات والنقاشات والمحاضرات

والدورات، وكذلك عبر كتابة المقالات والكتب، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

3. حوّل القراءة إلى عادة

أفضل طريقة لاكتسابها هو أن تكون ضمن الجدول اليومي للشخص، أن تحتل مكاناً ثابتاً في اليوم، أن يتم تحويلها من مجرد فعل إلى أسلوب حياة.

4. اقرأ كتبا متنوعة في نفس الفترة

قد يتغير مزاج الشخص من وقت لآخر وبالتالي ينعكس ذلك على نوعية الكتاب الذي يقرأ، لذا نصيحتي دوماً بأن يكون لدى الشخص أكثر من كتاب يقرأه في نفس الفترة، وأن يبني له مسارات للقراءة، لكل مسار كتاب محدد.

5. لا يشترط أن تقرأ الكتاب كاملاً

يعتقد البعض أنه من الضروري أن ينهي قراءة الكتاب من الغلاف الى الغلاف، وهذا خطأ، بل قد يتسبب في ترك البعض لعادة القراءة، فمن الطبيعي أحياناً أن نهتم بشراء كتاب معين ثم قد نكتشف لاحقاً أنه ليس كما توقعنا، أو أننا قد نحتاج منه معلومات ومواضيع محددة، ولذا فليس من المطلوب أنه نقرأه كاملاً!

6. لخص

تعتبر فكرة تلخيص الكتب ووضع علامات على الأفكار والمعلومات الهامة أكثر ما يجعل محتوى الكتاب يرسخ في الذهن، فكثير من الأشخاص قرؤوا كتباً كثيرة لكن قد لا تجد لها ذلك الأثر بسبب عدم اهتمامهم بتلخيص ما يقرؤون.

التركيز

كيف تحسن تركيزك؟

سعـــادة الإنسان واطمئنانه ومستوى أداؤه وحجم إنجازه يعتمد –غالباً– على مستوى تركيزه، سواء التركيز العام من حيث تحديد مسارات واتجاهات ومجالات محددة لتحقيق النجاح، أو من خلال ما يعرف بالتركيز على اللحظة الحاضرة، على اليوم وما ينبغي فعله فيه والاستمتاع به. المؤسف أن البعض يعيش حالة من التشتت، سواء في عدم الاستقرار على مسار معين يحقق من خلاله النجاح، أو بسبب إشغال ذهنه وتفكيره بأمور حدثت في الماضي أو أمور يتوقع حدوثها في المستقبل، وأذكر أنني نشرت استطلاعاً للرأي عبر تويتر، شارك به 1544 شخصا، حيث عبر 70٪ أنهم يقضون معظم وقتهم بالتفكير في الماضي أو المستقبل دون التركيز على الحاضر! ولذلك قد تجد انتشاراً لمشاعر الضيق والحزن والقلق السلبي بين كثير من الناس.

لذلك تعتبر مهارة التركيز الإيجابي على اللحظة وعلى الوقت الحاضر من أهم وسائل تحسين الصحة النفسية، لأن التفكير السلبي في الماضي أو المستقبل يؤدي للإصابة باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق، وكذلك فإن ضعف التركيز قد يؤدي إلى وجود خلل في ذاكرة الشخص من حيث عدم قدرته على تخزين المعلومات بشكل جيد، وهذا ما قد يفسر شكوى البعض من كثرة النسيان.

من ناحية أخرى يتشتت تركيز الأشخاص بسبب إدمانهم لتصفح الجوال، وخصوصاً برامج التواصل الاجتماعي، وقد أفادت دراسات عديدة مدى تأثير ذلك سلباً على إنجاز الشخص ونجاحه، فمجرد تواجد هاتفك الجوال بجوارك وأنت تقوم بعمل يتطلب تركيزاً قد يتسبب في تشتيتك، هذا ما أشار إليه بيل

ثورنتون من جامعة Southern Maine وآخرون في دراسة علمية. كما أن إشعارات الجوال قد تتسبب في تقليل كفاءة أداء المهام، ففي دراسة علمية نشرتها مجلة Experimental Psychology أشار الباحثون إلى أن مجرد سماع الشخص للإشعارات – حتى لو لم يتفاعل معها – قد يؤثر سلباً على تركيزه.

وفي كتابه الشهير Deep Work ناقش مؤلفه كال نيوبورت مدى التأثير السلبي لإدمان استخدام التقنية على المهام المتعلقة بالعمل المعرفي والبحثي، وخلص إلى أهمية أن يعيش الشخص حياته بعيداً عن مصادر المشتتات، وبالذات كثرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي. وأشار إلى دراسة أجرتها شركة ماكنزي في عام 2012م حيث بينت أن العامل بالمجال المعرفي يقضي الآن أكثر من 60٪ من أسبوع العمل منهمكاً في عملية التواصل الإلكتروني والبحث على شبكة الإنترنت، مع ما يقرب من 30 ٪ من وقت العمل في قراءة رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها".

ومن أبرز تحديات هذا العصر أن البعض وبسبب سوء استخدامه للتقنية قد تأثرت قدراته المعرفية والمتعلقة بما سماه نيوبورت بالعمل العميق، حيث عرفه بقوله: "هو الأنشطة المهنية التي تُؤَدى في حالة من التركيز المتواصل الذي يدفع قدراتك المعرفية إلى أقصى مدى، وتخلق هذه الجهود قيمة جديدة وتطور مهارتك، ومن الصعب استنساخها ". وحول أهميته يقول: " العمل العميق ضروري لانتزاع كل قطرة أخيرة ذات قيمة من قدراتك المعرفية الحالية، ونحن نعرف الآن من خلال عقود من البحث في علم النفس وعلم الأعصاب أن حالة جهدك العقلي المصاحبة للعمل العميق ضرورية أيضاً لتطوير قدراتك".

ومما تجدر الإشارة إليه أن وجود خلل في درجة وجودة التركيز والانتباه قد يكون مؤشراً على إصابة الشخص باضطراب نفسي، حيث يمثل التركيز جزءاً أساسياً من الصحة النفسية للشخص، وهنالك عدد من الاضطرابات النفسية يلعب خلل التركيز دوراً محورياً فيها.

طرق تحسين التركيز

من أفضل الطرق أن يمارس الشخص ما يعرف باليقظة الذهنية Mindfulness، حيث يعّرفه مركز Greater Good Science بأنه محاولة الوعي لحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة، فمشاعر الحزن مرتبطة بالتفكير في الماضي والقلق مرتبط بالتفكير في المستقبل، بينما تعتبر مهارة التيقظ الذهني مفتاحاً مهماً للتركيز الإيجابي على الحاضر، على هنا والآن Here and Now.

حاول أن تفكر معظم الوقت في لحظتك، قلّل من الانغماس السلبي في الماضي أو المستقبل، هذا سيمكنك من أن تكون أكثر إنتاجية في عملك أو دراستك وأكثر قدرة على إيجاد الحلول لمشكلاتك، فالتشتت الذهني قد يكون بسبب كثرة التفكير في الماضي والمستقبل.

وهي مهارة عقلية يمكن للشخص تعلمها والتدرب عليها وتحويلها إلى عادة يومية، ليس فقط لتخفيف التوتر بل ليفهم الشخص ذات وقدراته بشكل أعمق كما أشارت إلى ذلك الباحثة إريكا كارلسون في مقال علمي نشرته في عام 2013م. ولكونها فعالة في تحسين الصحة النفسية فقد بذل العلماء جهوداً كبيرة في تحويلهـــا إلـــى طريقـــة علاجيـــة نفسيـــة باســـم

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction، وأصبح لها روادها والمختصون فيها.

كيف يمكننا ممارسة اليقظة الذهنية؟

1. لدقائق قليلة ركز على تنفسك.
2. في أوقات الانتظار لا تشغل نفسك كثيراً بالجوال، ركز وتأمل ما حولك.
3. كن واعياً بحركة جسدك.
4. لاحظ ما تستشعره في لحظتك من خلال حواسك الخمس، فمثلاً لاحظ ما تراه وتسمعه من مشاهد وأصوات.
5. مارس المشي ببطء وتأمل ما حولك.
6. حين تشرب قهوتك اشربها ببطء، استشعر طعمها ورائحتها.
7. تأمل التفاصيل الصغيرة حولك.

الطرق الأخرى لزيادة التركيز

1. التنفس العميق.
2. التركيز على مهمة واحدة.
3. النوم الكافي.
4. الغذاء المتوازن.
5. ممارسة الرياضة.

6. القراءة.

7. ممارسة الهوايات.

8. التأمل.

9. ألعاب الذكاء.

10.قضاء وقت في الطبيعة.

الاسترخاء

كيف يمكنك ممارسة الاسترخاء؟

من طبيعة الحياة أنها تحمل في طياتها الكثير من الضغوط والصعوبات، وقد تزيد كلما زادت همة الشخص، ولكن يمكننا رفع مستوى قدرتنا على التعامل معها، يقول ويلي جولي: " لا يمكنك دوماً اختيار ما يحدث لك، ولكنك تستطيع دوماً أن تختار ما يحدث داخلك! لن تستطيع تغيير الظروف التي تلقيها الحياة في طريقك، ولكنك تستطيع اختيار طريقة استجابتك لهذه الظروف ". ويعد الاسترخاء من أفضل تلك الاستجابات التي تساعدك على التعامل مع مختلف الظروف والضغوط.

ففي حالة التوتر يقوم الجهاز العصبي بتفعيل بعض العمليات الحيوية والتي تؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزول فتزيد نبضات القلب وسرعة التنفس ويتم ضخ مزيد من الدم للعضلات وغيرها، مما يساعدنا على الإنجاز والتغلب على المشكلات، ولكن تظهر المشكلة حين تستمر هذه العملية!

نحن بحاجة للتوتر الإيجابي والذي يدفع الشخص لأداء مهامه بالشكل المطلوب وفي الوقت المحدد، والتغيرات التي تطرأ على أجهزة الجسم تعطيه مزيداً من الطاقة الجسدية، ولكن تكمن المشكلة في أن البعض يحفز هذه العملية بسبب أمور قد لا تستحق، وقد يستمر ذلك لفترات طويلة، وهذا ما يعرف بالتوتر أو الضغط النفسي المزمن، والذي يعد بوابة للعديد من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية.

وكثرة التفكير وتزاحم الأفكار في ذهن الشخص قد تكون الوقود الذي يجعل الجسد في حالة توتر مستمر، وبالتالي ينعكس ذلك على الجسد، ولكن من خلال محاولة تخفيف تراكم تلك الأفكار ومحاولة إسكاتها ولو مؤقتاً من خلال الاسترخاء سيؤثر بشكل مباشر على تخفيف حدة التوتر والإجهاد النفسي.

ويعتبر الدكتور هربت بينسون وهو طبيب قلب من جامعة هارفارد من أول من أشاروا إلى العلاقة بين ممارسة الاسترخاء والتأثير الإيجابي على الجسد، كان ذلك في عام 1970م تقريباً، وكان لأبحاثه دور مهم في تزايد عدد الأبحاث التي تناولت هذا الموضوع فيما بعد.

الاسترخاء يشعر الشخص بالهدوء والصفاء الذهني، ففي أكتوبر من عام 2019م نشر الدكتور موتسوهيرو نكاو المتخصص في الطب النفسي الجسدي في الجامعة الدولية للصحة والرعاية في اليابان مقالاً علمياً بيّن فيه كيف أن ممارسة الاسترخاء تجعل الجسد يمضي نحو حالة من الاسترخاء الفيزيولوجي، حيث يعود ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وأداء الجهاز الهضمي والمستويات الهرمونية إلى المستويات الطبيعية.

وله تأثير إيجابي مهم على مناعة الشخص، ففي عام 2005م نشر كلاً من لورا باولو وجاري جونز دراسة علمية أشاروا فيها إلى أنه يساهم في تخفيف التوتر ويلعب دوراً في تحسين المناعة، حيث وجدوا انخفاضاً في معدل هرمون التوتر الكورتيزول وزيادة مادة sIgA التي لها علاقة بالمناعة.

كما تعتبر ممارسة الاسترخاء من الطرق التي قد تبطئ الشيخوخة! فهنالك عنصر في الخلية يسمى Telomere يتأثر طوله بسبب تراكم الضغوط، ولكن حين تمارس الاسترخاء مثلاً فأنت بذلك تخفف التوتر، وبالتالي يطول عمر

الخلية، وقد تحدث حول ذلك عدد من العلماء والباحثين عبر بحث علمي نشروه في عام 2009م.

طرق الاسترخاء

1. التنفس العميق

يوجد في الجسد عصب اسمه العصب الحائر Vagus Nerve والذي يمتد من الدماغ إلى الجهاز الهضمي مروراً بالقلب والرئتين وغيرها، وحين يقوم الشخص بتحفيز هذا العصب سيهدأ الجسد غالباً، من خلال تنظيم سرعة التنفس ونبضات القلب وعمل الجهاز الهضمي وغيرها، ومن أبرز طرق تنشيطه ممارسة التنفس العميق.

2. الاسترخاء داخل حوض ماء

حين تستلقي في حوض ماء فإن ذلك قد يخفف التوتر والإجهاد النفسي، حيث قام الدكتور ماساهيرو تودا وآخرون من كلية الطب بجامعة أوساكا في اليابان بفحص معدل هرمون التوتر الكورتيزول قبل وبعد الاستلقاء في حوض ماء، ووجدوا مدى التأثير الإيجابي لذلك على تقليل مستوى ذلك الهرمون، نشرت الدراسة في عام 2006م.

3. التخيل الإيجابي

التخيل الإيجابي Positive Visualization أحد طرق الاسترخاء، حيث يمكن تهدئة العقل عبر استعراض بعض الصور الذهنية التي تبعث على الهدوء والصفاء الذهني. يمكن للشخص الجلوس في مكان هادئ وارتداء ملابس مريحة وممارسة التنفس العميق ثم محاولة التخيل الإيجابي.

4. استرخاء العضلات

استرخاء العضلات التدريجي Progressive muscle relaxation من أهم أنواع الاسترخاء، وقد يكون أول ما يتبادر للذهن حين تطلق كلمة استرخاء، ويتضمن إرخاء مجموعات مختلفة من العضلات في الجسم مع محاولة التركيز عليها، ونتيجة لذلك يتم تشتيت التفكير ونقله للتركيز على الجسد، في ذات الوقت تكون العضلة مسترخية أطول وقت ممكن، وبالتالي يساهم في تخفيف التوتر والقلق، ففي عام 2002م نشر الباحث ألكسندر مولاسيوتيس من جامعة نوتنغهام البريطانية وآخرون من هونغ كونغ دراسة علمية حول ذلك. ويمكن للشخص ممارسته عبر الخطوات التالية:

1. قم بالاستلقاء في مكان هادئ بحيث يكون الظهر مستقيماً مع ارتداء ملابس مريحة.
2. خذ نفسا عميقاً من الأنف 5 ثوان ثم احبسه 4 ثوان ثم أخرجه من الفم خلال 7 ثوان، كرر ذلك 5 مرات.
3. ركز تفكيرك على القدم اليمنى، قم بشد العضلة، عد إلى10 ثم أرخ العضلة، ثم انتقل إلى القدم اليسرى وكرر العملية.
4. انتقل للساق، ثم الفخذ، ثم الأرداف، ثم البطن، ثم الصدر، ثم الذراع، ثم الرقبة، ثم الكتف، ثم الوجه.

التحفيز الذاتي

كيف تحفز نفسك؟

حين أسأل البعض عن سبب عدم تحقيقهم لأهدافهم تكون الإجابة غالباً، لقد فقدت الحماس! إنك تجدهم بارعين في كتابة الخطط، مبدعين في الخيال والتفكير، ومنجزين في فترة معينة، ثم يتوقفون تدريجياً، وقد يتوقفون تماماً! ولذا يعد اكتساب الشخص لمهارة التحفيز الذاتي أمراً في غاية الأهمية، فهي الوقود الذي يمكنه من الاستمرار على طريق النجاح.

والتحفيز نوعان، داخلي ذاتي من عمق أنفسنا Intrinsic motivation، وخارجي External motivation من البيئة المحيطة كالمكان والأشخاص. ومشكلة البعض أنهم يعتمدون فقط على توفر التحفيز الخارجي، ومع أنه مهم وجميل إلا أن فعاليته تنعدم حين نفقد التحفيز الداخلي!

التحفيز الذاتي هو تشجيع نفسك على مواصلة التقدم نحو هدفك، وهو ما يميز الناجحين عن غيرهم، فكثير منهم قد تكون مهاراته وقدراته قليلة، لكن درجة حماسه ومستوى تحفيزه الذاتي عالٍ ويستمر معظم الوقت.

وحين نتحدث عن التحفيز الذاتي فنحن نتحدث عن المشاعر والعواطف الذاتية للإنسان والتي تلعب الدور الأهم في التحفيز والتوجه نحو الهدف من خلال توليد السلوك والإجراءات لتنفيذه، كما أشار إلى ذلك الباحثان داتشر كيلتنر وجيمس جروس في دراسة حول العواطف والمشاعر ومدى تأثيرها على حياتنا.

خطوات التحفيز الذاتي

1. ابحث عن الدافع

أي سلوك أو فعل نقوم به هو في الغالب نتيجة دافع ذاتي داخلي، سواء شعرنا به أم لم نشعر به، لذا لابد للشخص أن يعرف بوضوح ما الذي يريده في حياته بشكل عام وفي كل جوانبها بشكل خاص. ويعتبر حماس الشخص لفعل أي شيء – غالباً – بدافع الشعور بالرضى والمتعة Pleasure أو للتقليل أو تفادي الألم Pain، ويمكن للشخص في معظم الأحيان اختيار هذان المحفزان للإنجاز أو لاتخاذ قرار، وهذا ما تشير إليه نظرية الاختيار Choice Theory التي أوجدها الطبيب النفسي ويليام جلاسر. وأكثر ما يدفع الشخص كذلك هو وجود قيم معينة تحركه وتدفعه، فالشخص الذي يساعد الآخرين ويسعى لمساندتهم تحركه قيمة العطاء، والشخص الذي يحرص على اكتساب الأفكار الإيجابية والسلوكيات الإيجابية تحركه قيمة السعادة. وينبغي للشخص أن يتعرف على مصفوفة القيم لديه، ويتعرف كذلك على قناعاته ومعتقداته، والتي قد تكون في معظم الأحيان غير مرئية ولكنها تشكل الأساس المتين لدوافعه. وحين يجتهد الشخص في بناء معتقدات وقناعات إيجابية سيؤثر ذلك بشكل مباشر على مستوى تحفيزه الذاتي وحماسه للإنجاز دون الحاجة الدائمة لانتظار التحفيز والتشجيع من الآخرين.

2. نظّم وقتك وضع خطة

مجرد كتابة المهام اليومية والأهداف الأسبوعية والشهرية يحفز الشخص تلقائياً على العمل، وقد أشار الكثير من الباحثين إلى أن وضع الأهداف

Goal setting يساعد الشخص في الحصول على قدر عال من التحفيز الذاتي.

احرص على كتابة خطة عامة مرنة لحياتك وأخرى تفصيلية للأهداف التي تود تحقيقها في نهاية السنة وفي نهاية كل شهر، وخصّص أوقاتاً لملاحظة وتقييم درجة تقدمك وإنجازك.

3. تابع الناجحين

وذلك عبر الكتب والبرامج المرئية وكذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فهنالك العديد من الأشخاص الذين حققوا نجاحات مميزة في حياتهم، ومتابعة الشخص لمثل تلك النماذج وخصوصاً في المجالات التي يهتم بها تعتبر منبعاً هاماً لزيادة حماسه وتحفزه.

4. ركز

كلما زاد إنجاز الشخص زاد حماسه وتحفزه للاستمرار، ويكون الإنجاز في أعلى مستوياته حين يركز في أدائه ويتبعد عن المشتتات والملهيات، وهذا ينعكس بشكل مباشر على رضاه عن نفسه ويزيد من حماسه.

5. قسّم عملك واحتفل بما أنجزت وكن ممتناً

الأعمال العظيمة هي نتيجة تراكم للمهام الصغيرة المستمرة، لذا قسّم أهدافك، وحول خطتك إلى مراحل يمكن إنهاؤها، ومن المهم جداً أن تتوقف لتحتفل بإنجازك لأي مرحلة، وألا تنتظر حتى تنهي كامل العمل! وهذا ينطبق على تلك الأهداف التي قد تتطلب شهوراً أو سنوات لإنجازها. وينبغي للشخص أن يكون دائماً ممتناً بما حقق وما أنجز، يقول دينيس براجر: " للسعادة سر

هو الامتنان، كل السعداء ممتنون، ولا يستطيع الجاحدون أن يكونوا سعداء، نميل للاعتقاد بأن التعاسة تجعل الناس يتذمرون، لكن من الأصح القول بأن التذمر هو ما يجعل الناس تعساء، كن ممتناً بما حققت وستصبح أسعد بكثير ". وتقول سارة بريثناك: " حين نختار عدم التركيز على الأمور المفقودة من حياتنا، ونشعر بالامتنان على الرغد الموجود فيها، سنشعر بالنعيم على الأرض ".

6. أضف المتعة

بعض المهام قد تكون ثقيلة على النفس، ولهذا السبب قد يتوقف البعض ولا يستمر في سيره نحو تحقيق أهدافه، حاول أن تضيف شيئاً من المتعة للمهام، ابتكر سلوكيات تجعل أدائك يحوي قدراً من المتعة.

7. كافئ نفسك

كما يقال في داخل كل شخص منا طفل صغير، يزداد حماسه حين تكافئه بما يحب، فمكافأة النفس ولو بشيء بسيط ولكن متكرر يزيد من مستوى تحفيز الشخص لذاته.

8. خصص وقتاً للراحة

مهما كان العمل ممتعاً فمن الطبيعي أن تمر فترات يشعر فيها الشخص بالحاجة للراحة، وفي العصر الحالي زاد ما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout، حيث يصل الشخص لمرحلة يبذل فيها جهداً كبيراً ولكن النتيجة والفعالية قليلة جداً. وهذا قد يكون بوابة للعديد من الاضطرابات النفسية

والأمراض الجسدية. وليس من الضروري أن تكون المدة طويلة، بل قد يكفي أحياناً ساعات قليلة من اليوم يتجدد فيها الحماس.

9. تحدث إلى نفسك بإيجابية

يدور حوار صامت يومياً بين الشخص وذاته، فالإنسان يفكر من خلال ذلك الحوار، والذي يكون في أحيان كثيرة تلقائياً قد لا يشعر به، ولكنه يؤثر بشكل مباشر على مشاعره وإنتاجه. كن واعياً ومدركاً لما تقوله لنفسك، وفي نفس الوقت حاول أن تتحدث إلى نفسك بشكل إيجابي ومحفز.

10. اطلب من شخص متابعة تقدمك

مما قد يحفزك أن تطلب من شخص تثق به أن يتابع تقدمك، كأن تحدد موعداً أسبوعياً أو شهرياً تعرض عليه الشيء الذي أنجزته، هذا قد يجعل مستوى حماسك مرتفعاً.

11. اجعل قائمة المهام مرئية

اجعل قائمة مهامك اليومية وأهدافك الشهرية مرئية باستمرار، وكلما أنجزت مهمة أو حققت هدفاً قم بشطبه من القائمة.

12. اصنع روتيناً

ينظر البعض للروتين على أنه شيء سلبي مزعج! لكن في الحقيقة تتطلب الأهداف روتيناً ثابتاً لتحقيقها، وبالتالي ينعكس ذلك على مستوى تحفيزنا لأنفسنا، هذا لا يمنع أن تكون هنالك فترات يكسر في هذا الروتين من أجل تجديد الحماس والبدء مرة أخرى بشكل أفضل.

13.تابع المواد التحفيزية

يتأثر الإنسان بما يدخل إلى عقله من أفكار ومقولات، وهنا يأتي الدور المهم الذي تلعبه المقولات التحفيزية والمقاطع المرئية التي تشعل الحماس وتزيد مستوى التحفيز، قد يظن البعض أن ذلك مجرد تضييع للوقت وإشعال مؤقت للحماس، وهذا برأيي وصف خاطئ! فالشخص صاحب الأداء العالي سيحتاج قطعاً لشيء من الإلهام والتحفيز الذي تبثه تلك المواد، في ذات الوقت هو مستمر في الأداء والإنجاز.

14.تخيل ألم التسويف وعواقبه

يشير علماء السلوك إلى أن ما يحث الشخص على العمل والتحرك هو الرغبة في المتعة أو الهروب من الألم! فمجرد تخيل ألم التسويف وتخيل مدى سوء عواقبه قد يدفع الشخص نحو العمل ويعطيه دفعة من التحفيز.

15.تصور أحلامك

قد تكون هذه الخطوة من أهم ما يساعد الشخص على الاستمرار في طريق تحقيق أحلامه، فتخيل الحلم وهو يتحقق وتخيل الهدف وقد تحول إلى واقع سيبعث داخل الإنسان قوة وحماسة كبيرة للإنجاز، فهو الوقود الأساسي للتحفيز الذاتي. خصص وقتاً يومياً وأسبوعياً ثابتاً تقوم فيه بتخيل نفسك وقد حققت الهدف، أعط نفسك فرصة تصور روعة ذلك المشهد، كرر ذلك بشكل دوري، في ذات الوقت اعمل وابذل الجهد وثِق بنفسك.

يقول بروس بارتون: " لم يتمكن أحد من إنجاز أي شيء رائع إلا أولئك الذين تجرؤوا على الإيمان بأن شيئاً ما في داخلهم أكبر من الظروف ".

ومن الأفكار الجميلة أن يتم تحويل ذلك الهدف الى صورة أو مجسم تراه أمامك دائماً، فقد تكون تلك هي الحلقة الأقوى والأبرز في دفعك لمزيد من العمل، وتكون عوناً لك لمزيد من التحمل والصبر.

المراجع

Andrew K. MacLeod, Emma Coates, Jacquie Hetherton. Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention , Journal of Happiness Studies June 2008, Volume 9, Issue 2, pp 185–196 .

Amar, Ben, and Foued Chéour. " Effects of self-talk and mental training package on self-confidence and positive and negative affects in male kickboxers. " IOSR Journal Of Humanities And Social Science 19.5 (2014): 31-34.

Amann, Ella Gabriele. Resilienz. Vol. 263. Haufe-Lexware, 2015.

A. Doll, B. Hölzel, S.Bratec, C. Boucard, X. Xie, A.Wohlschläger, C. Sorg, Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity, NeuroImage, Volume 134,2016

Brian Tracy , Goals! How to Get Everything You Want - Faster Than You Ever Thought Possible. Berrett-Koehler Publishers; Second edition. August 2, 2010.

Burton, Chad M., and Laura A. King. " The health benefits of writing about intensely positive experiences. " Journal of research in personality 38.2 (2004): 150-163.

B. Boggs. Got What It Takes?: Successful People Reveal How They Made It to the Top--So You Can, Too!. 2007.

Chris Segrin (2019) Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness, Health Communication, 34: 1, 118-124،

Cheung, Y.L., Molassiotis, A. and Chang, A.M. (2003), The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life after stoma surgery in colorectal cancer patients. Psycho-Oncology, 12: 254-266

Carlson, E. N. (2013). Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are. Perspectives on Psychological Science, 8(2), 173–186.

Chris Segrin (2019) Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness, Health Communication, 34: 1, 118-124,ISO 690

D. Oyserman, N. Lewis, When Does the Future Begin? Time Metrics Matter, Connecting Present and Future Selves. Psychological Science. Volume: 26 issue: 6, page(s): 816-825.

Dweck, Carol S. Mindset: The new psychology of success. Random House Digital, Inc., 2008.

Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J.T., Folkman, S. and Blackburn, E. (2009), Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. Annals of the New York Academy of Sciences, 1172: 34-53.

Gloria Mark,Daniela Gudith, Ulrich Klocke.The cost of interrupted work: More speed and stress. Proceedings of the 2008 Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2008, 2008, Florence, Italy, April 5-10, 2008.

Gregory S. Berns, Kristina Blaine, Michael J. Prietula, and Brandon E. Pye. Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain. Brain Connectivity 2013 3: 6, 590-600

Joanne M. Dickson , Nicholas J. Moberly, Christian O'Dea, Matt Field.Goal Fluency, Pessimism and Disengagement in Depression. PLos One , November 30, 2016.

Judi James , More Time, Less Stress: How to Create Two Extra Hours Every Day. Piatkus Books (August 2003) ISBN-13: 978-0749924454

John Adair's 100 Greatest Ideas for Being a Brilliant Manager. Capstone; 1. edition (24 Jun 2011) ,ISBN-13: 978-0857081780

Jobin, J., Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2014). Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: When stress is perceived as higher than normal. Health Psychology, 33(4), 382–391.

Kleingeld, Ad,van Mierlo, Heleen, Arends, Lidia. The effect of goal setting on group performance: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology,Vol 96(6), Nov 2011, 1289-1304.

Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. Cognition and Emotion, 13(5), 467–480.

Lian Sl, Sun Xj, Zhou Zk, Fan Cy, Niu Gf, et al. (2018) Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site

fatigue and the moderating role of effortful control. PLOS ONE 13(12): e0208162.

Masicampo, E. J. Baumeister, Roy F.. Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals.. Journal of Personality and Social Psychology, 101, 667-683.

Morten T. Hansen , Great at Work: How Top Performers do Less, Work Better and Achieve More. Simon + Schuster UK , 30 Jan 2018. ISBN-13: 978-1471149078

M. Mann, C. Hosman, H.Schaalma, N. Vries, Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion, Health Education Research, Volume 19, Issue 4, August 2004, 357–372

Nakao, M. Heart Rate Variability and Perceived Stress as Measurements of Relaxation Response. J. Clin. Med. 2019, 8, 1704.

Newport, C. (2016). Deep work: Rules for focused success in a distracted world. Hachette UK.

O'Brien, E., & Kassirer, S. (2019). People Are Slow to Adapt to the Warm Glow of Giving. Psychological Science, 30(2), 193–204.

Orellana, Stephanie. " Great at Work: How Top Performers Do Less, Work Better, and Achieve More. " Research-Technology Management 61.2 (2018): 61.

Oppezzo, Marily, and Daniel L. Schwartz. " Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. " Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition 40.4 (2014): 1142.

Pawlow, L.A., Jones, G.E. The Impact of Abbreviated Progressive Muscle Relaxation on Salivary Cortisol and Salivary Immunoglobulin A (sIgA). Appl Psychophysiol Biofeedback 30, 375–387 .(2005)

Paulson, T. L. (2010). The optimism advantage: 50 simple truths to transform your attitudes and actions into results. John Wiley & Sons.

Pink, Daniel H. When: The scientific secrets of perfect timing. Penguin Press, 2019.

Peper, Erik, et al. " Do better in math: How your body posture may change stereotype threat response. " NeuroRegulation 5.2 (2018): 67-67.

Rosekind MR, Gregory KB, Mallis MM, Brandt SL, Seal B, Lerner

D. The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2010 Jan;52(1): 91-8.

Ray M. Merrill, Steven G. Aldana, James E. Pope, David R. Anderson, Carter R. Coberley,.Presenteeism According to Healthy Behaviors, Physical Health, and Work Environment. Population Health Management VOL. 15, NO. 5. 11 Sep 2012 .

Robert S. Wilson, Patricia A. Boyle, Lei Yu, Lisa L. Barnes, Julie A. Schneider, David A. Bennett. Life-span cognitive activity, neuropathologic burden, and cognitive aging. Neurology Jul 2013, 81 (4) 314-321

Scullin, M. K., Krueger, M. L., Ballard, H. K., Pruett, N., & Bliwise, D. L. (2018). The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. Journal of Experimental Psychology: General, 147(1), 139-146.

Schmitter-Edgecombe, M., & Langill, M. (2006). Costs of a predictable switch between simple cognitive tasks following severe closed-head injury. Neuropsychology, 20(6), 675–684.

Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 41(4), 893–897

S. Purnama. Goal Setting with Athlete's Confidence and Motivation. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering. 2017

Tom Oliver , Nothing Is Impossible: 7 Steps to Realize Your True Power and Maximize Your Results , McGraw-Hill Education; October 22, 2013. ISBN-13: 978-0071831222

Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting: Implications for attention and task performance. Social Psychology, 45(6), 479–488

William T. Harbaugh, Ulrich Mayr, Danial R. Burghart. Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations Science. JUN 2007.1622-1625

هاتف: 5 6 8 0 0 8 8 (1 1 0)

مركز الاتصال: 0 6 3 3 3 0 0 2 9

البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa

الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa

فاكس: 4 6 8 0 0 8 8 (1 1 0)

صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 5 2 5 1 1

رقم الإيداع: ١٤٤١/٩٨٣٨

ردمك: ٦-٣-٢-٩١٤٤-٦٠٣-٩٧٨

